GIUSEPPINA BILOTTA

Calabria... prendiamoli ...per la gola

guida al turismo enogastronomico

www.alfredomangone.it

www.alfredomangone.it

€ 20,00

GIUSEPPINA BILOTTA

Calabria... prendiamoli ...per la gola

Consulenza testi: Vincenzo d'Atri e Pasquale Martire
Foto: Alfredo Mangone e Stefano Vecchione

Composizione
di prodotti tipici calabresi

CALABRIA

Dicono che conti oltre tremila anni di storia. Ed ancora che i Greci la chiamavano Enotria perché dietro di essa vedevano tramontare il sole.Ma non solo. Anche perché la ritenevano terra ricca di vigneti. Non a caso, ancora oggi, alcuni vini calabresi sono noti con il nome di Enotria.

Ma dicono anche che i Romani riuscirono a conquistarla 280 anni prima della nascita di Cristo. Ma sono dati sui quali gli storici si sono confrontati e scontrati. Partendo da alcune testimonianze (leggi, ad esempio, i graffiti della Grotta del Romito a Papasidero, nel cuore del Pollino) che riferiscono di una civiltà che risale al paleolitico inferiore. Queste sarebbero le origini, lontanissime della nostra regione, ricca, perciò, di testimonianze storiche, alcune delle quali andrebbero meglio conosciute e valorizzate.

Ma è che luoghi comuni hanno fatto della Calabria soltanto la terra del sole e del mare, trascurando, come del resto intende dimostrare anche questo libro, altre ricchezze. Una terra, perciò, definita meravigliosa, che pur di fronte all'avvenuta rottura del vecchio immobilismo, che ha portato con sé, a volte sia pure con ritardo, un notevole processo di avanzamento e rinnovamento civile, continua a conservare in molte zone il suo aspetto antico, per il sopravvivere, fortemente difeso, in campi diversi, delle più antiche tradizioni, lasciando, così, che il passato possa continuare a vivere accanto al presente.

E forse, anzi senza forse, proprio questo connubio tra passato e presente, oltre che per le sue bellezze storiche e paesaggistiche, che la Calabria rappresenta una meta, sempre più costante, di turisti, affascinati dalla ineguagliabile bellezza dei suoi panorami, ma anche da molti altri validi motivi di richiamo. Una regione, quindi, che senza le tante contraddizioni che la caratterizzano, nulla avrebbe da invidiare ad altre regioni indubbiamente più fortunate. Una regione dal tormentato rilievo, dove , comunque, fioriscono oleandri e prosperano rigogliosi giardini, dove si conserva un regno vegetale in alcune zone decisamente singolare, con la presenza, ad esempio, del pino loricato e dove, ancora, nello spazio di pochi chilometri, è consentito passare dal Tirreno o dallo Jonio ai monti del Pollino, della Sila, dell'Aspromonte, zone, in gran parte, dedicate agli alti pascoli che incrementano l'industria lattiero- casearia, una delle non poche risorse dell'economia locale. Ebbe a scrivere un giorno il critico Pietro Pancrazi. "in Italia non è paese così essenziale e direi lirico come questo della Calabria. Il cupo mare, quieto e senza approdi, l'aria bianca e d'oro, il sole così penetrante e pieno ch'è tutt'uno col colore delle case e che perciò non ti vien più di cercarlo nel cielo…….

Cerenzia Vecchia (Kr)

Il borgo
di Tiriolo (Cz)

Bagnara (Rc)

PREMESSA

Parliamo di Calabria ed il pensiero corre subito al sole ed al mare. Le uniche risorse - secondo i più - di cui dispone questa regione, sotto alcuni aspetti, non molto fortunata. Trascurando altre risorse che pure potrebbero incrementare quel turismo, fatto fino ad oggi, dicevamo, soltanto di sole e di mare, e garantire un non trascurabile contributo nella crescita del livello economico regionale. La Calabria dispone, infatti, ma questa non è una novità, di un patrimonio gastronomico che non poche regioni, anche tra le più rinomate, per quella che è la loro produzione agricola, ad essa invidiano. Una risorsa, quindi, che se convenientemente sfruttata, potrebbe rivelarsi, veramente, il toccasana dei non pochi mali di cui soffre una terra pur ricca di storia e di arte.
E proprio perché sempre più convinti di tanta premessa, non pochi operatori economici , soprattutto negli ultimi tempi, anche grazie agli incentivi ottenuti, hanno puntato sulla gastronomia. Sono sorti nuovi impianti agroturistici e ristoranti ma il più delle volte, dei pur vantati "antichi sapori", non si trova assolutamente traccia alcuna. Come dire, al di là del nome che si è inteso dare alla struttura ricettiva, lussuosa o modesta che sia poco importa, di calabresità c'è molto poco o nulla. Da questa affermazione all'altra che anche in fatto di gastronomia esistono i "pataccari" il passo è veramente molto breve. Naturale, dunque, la considerazione che se si vuole che il patrimonio gastronomico possa essere, al pari del sole e del mare, una chiave importante per lo sviluppo, agognato da anni ma mai realizzato, del turismo, occorre che sulle tavole giungano pietanze realizzate solo e soltanto con prodotti della generosa terra di Calabria.
E' in tale direzione che va il mio impegno nella realizzazione di questa guida gastronomica, che non deve e non può essere accomunata con le tante altre che, soprattutto di recente, hanno inondato le edicole di tutta Italia.
Lo sforzo è quello di presentare un ricettario di pietanze realizzate solo e soltanto con autentici prodotti calabresi. Che poi non è, e certamente, non può essere, impresa ardua, considerata la bontà di quanto generosamente la natura offre a questa terra benedetta da Dio. Dal grano ai cereali,dagli ortaggi alle carni ed al pesce, dall'olio al vino e, perché no, all'acqua minerale che, pure, abbonda in non poche zone della regione.
Ma occorre, anche e soprattutto in questo campo, non poca professionalità e non poca onestà. Se tutto questo ci sarà, allora- statene pur certi - sulle tavole dei calabresi gli "antichi sapori" finalmente abbonderanno ed un po' tutti, non soltanto i turisti, finiranno con l'essere presi per….. la gola.

Le Castella (Kr)

S.Nicola Arcella (Cs)

Tropea, S.Maria dell'Isola (VV)

IL PERCHÉ DI UN LIBRO SULLA GASTRONOMIA CALABRESE

Sorprenderà, ed anche non poco, una nuova guida gastronomica dopo le tante analoghe pubblicazioni, che prevalentemente allegate a testate giornalistiche, hanno, soprattutto negli ultimi tempi, inondato le edicole di tutta Italia.
Ma si è trattato di guide che hanno presentato menù il più delle volte dai variegati e, quindi, superficiali sapori trattandosi piuttosto di un misto degli ingredienti propri delle varie cucine regionali.
Ecco una guida gastronomica tutta calabrese, perché di autentica calabresità sono gli ingredienti delle varie pietanze presentate. Una guida scritta con poca esperienza ma con grande passione. E, proprio perché tale, ricca di pietanze decisamente diverse da quelle, quanto più raffinate possibile, presentate nelle varie su menzionate pubblicazioni, ma che sotto sotto, per gli ingredienti che le compongono, si riconducono ad identici sapori, oserei dire ai soliti vizi contro i quali è rivolto il pollice verso dei dietologi.
Quasi tutte le pietanze ideate dall'autrice di questa guida, certamente non sono note. Hanno bisogno di essere conosciute lasciando da parte pur possibili perplessità comportate da una certa originalità ideata e seguita nella preparazione delle stesse pietanze, originalità che l'autrice intende rivendicare a sé. Una cosa, comunque, è incontestabile: si tratta di pietanze che certamente , simpaticamente parlando, non fanno a cazzotti con i dietologi. Basta, del resto, pensare alla cipolla rossa di Tropea, uno degli ingredienti base di molte di queste pietanze, per capire che si tratta di preparati che aiutano non soltanto a riabbracciare cibi lontani e forse anche dimenticati, ma addirittura a far vivere e sopravvivere meglio.
Un'ultima annotazione: formato e stile del volume non sono stati scelti a caso, ma rispecchiano in pieno, quello che è il carattere, oltremodo aperto, dell'autrice, impegnata nel suscitare la massima attenzione, potremmo dire sensibilità, in quanti si troveranno a fare il loro primo approccio con il libro. Che più che apparire come una tradizionale guida gastronomica, forse, anzi senza forse, vuole rivendicare il solo merito di favorire un piacevole intrattenimento, con le eventuali interlocutrici ed interlocutori, nella preparazione dei vari menù.

L'Editore

Piatti tipici della tradizione marinara - pag.20: composizione di dolci tipici

QUANDO PASSIONE E' SINONIMO DI GASTRONOMIA

Scrivo in premessa che lo scopo di questa - chiamiamola pure - guida gastronomica, è quello di favorire una migliore conoscenza e valorizzazione dei prodotti tipici calabresi. Ma non soltanto questo. Lo scopo, o forse è meglio parlare di sforzo annunciato e profuso nel mettere su il ricettario, potrebbe, anzi sarebbe senz'altro riduttivo. Stante anche la massiccia presenza di analoghe pubblicazioni che, al pari del nome dato ai tanti ristoranti o semplici trattorie, hanno veramente poco, se non proprio nulla, della tipica cucina calabrese. Il mio intento, nel realizzare questa pubblicazione, va oltre ed anche di molto. Vuole dimostrare come - contrariamente ai tanti luoghi comuni - nelle varie pietanze presentate, possono trovare posto ingredienti che nessuno - proprio nessuno - ha mai azzardato - ecco il termine più esatto - far convivere. Originalità, direte voi? Senz'altro, ma non tutto. C'è anche molta, moltissima passione. Perché, come del resto avviene in ogni tentativo di impresa, se non c'è

passione, tutto diventa difficile, il più delle volte, per non dire sempre, proibitivo. E soprattutto in quello che si intende realizzare deve esserci la convinzione che si sta procedendo lungo la giusta via. Proprio come nel caso specifico. La mia convinzione è che all'inizio, ma soltanto all'inizio, vale a dire prima ancora della "entrata in contatto" con le pietanze presentate, più di qualcuno - ironia a parte - griderà allo scandalo o, quanto meno, come si è solito dire, arriccerà il naso. Andate a dire ai pur esperti di gastronomia, andate a dire ai seguaci, ai cultori delle ricette che portano il nome dei più illustri cuochi italiani, che già spopolarono oltr'Alpe, al seguito di Caterina de' Medici, gettando le basi per quella che doveva, poi, diventare la grande cucina francese, di assaporare involtini di pesce con un mix di mollica di pane, formaggi e uova; oppure - restando in tema di pesce - alici fritte con pepe nero e rosso, dolce o piccante a seconda del gusto, origano, formaggio, aglio, prezzemolo e uova, tutto infarcito con mollica di pane. Ed ancora, altra portata più che originale, funghi di patate, anche qui con gli stessi ingredienti del peperoncino, prezzemolo e uova. Che dire poi delle frittelle rosse di tonno inscatolato con un misto, oltre dei soliti ingredienti, prezzemolo, aglio e

Composizione di frutti e liquirizia della Sibaritide

formaggio, prosciutto cotto o crudo e salsiccia. O ancora pietanze a base di bietole, cicorie, finocchi, tutti di campo, fatte a cotolette dove ancora una volta l'ingrediente che unisce non è la farina bensì la mollica di pane. E, tanto per fare un esempio, per quanto riguarda i primi piatti, ecco le penne imbottite di polpettine. Diciamocelo pure: di fronte ad una cucina che rivendica la genuinità, l'attraente carattere dei prodotti nostrani, non c'è e non può esserci posto, pur con tutto il rispetto di chi sostiene il contrario, per le cosiddette cucine esotiche o – secondo altri- per quella pur ricercata, almeno così si dice, cucina cinese. C'è, nelle pietanze descritte in questo libro, motivo per gridare allo scandalo ? Può darsi. Ma sempre prima di averle gustate. Prima ancora di aver conosciuto e – giurateci pure - apprezzate pietanze uscite dalla fervida fantasia di chi ha creato un binomio tra passione e gastronomia. E dove soprattutto trionfa la calabresità più autentica e più genuina. Chiedete anche se si tratta di pietanze afrodisiache? Può darsi.

Provate per saperlo……...

Le tipiche clementine (Cs)

TRADIZIONI DI CASA NOSTRA

Che non poche pietanze del panorama gastronomico calabrese abbiano proprietà afrodisiache è particolarmente noto. Tra i principali piatti vanno menzionate le cipolline selvatiche, le "mazzacorde" (involtini di budella di agnello), le lumache (marozze) e i tanti piatti a base di peperoncino e salsiccia piccante.
Al peperoncino- come avremo modo di vedere più diffusamente in seguito, in un apposito capitolo - vengono attribuite molte proprietà benefiche, tra le quali, vanno menzionate, quelle preventive delle patologie cardiovascolari. L'uso del peperoncino è una delle caratteristiche della cucina calabrese: oltre ad essere utilizzato su quasi tutte le pietanze, è l'ingrediente fondamentale dei salumi tipici della regione e di non poche conserve fatte in casa. Un tempo i peperoncini venivano legati a modo di collana ed appesi sui muri delle case, in particolare quelle di campagna, e fatti essiccare al sole.
I salumi in genere, sono tra i prodotti che più di ogni altro rappresentano la tipicità calabrese: si era soliti prepararli in casa. L'uccisione del maiale costituiva un vero e proprio rito festoso al quale partecipavano parenti ed amici. Niente di niente veniva sprecato. Ogni parte del suino, come del resto avviene ancora oggi, veniva utilizzata e sfruttata al massimo. Oltre al prosciutto ed agli altri tipi di salumi, ecco la gelatina, i frittoli, il sanguinaccio, lo strutto, il lardo, la pancetta, u vuccularu. Si vuole che proprio questa parte del maiale (vuccularu, perché si riferisce al collo del suino) sia la più saporita.

Foto in basso: la "fresa conzata"

Ed il maiale, unitamente all'olio, alla conserva di pomodoro, al vino ed al grano rappresentava il patrimonio di tutta un'annata.

La produzione dell'olio era e resta particolarmente sviluppata. Le famiglie dei contadini si dedicavano alla raccolta delle olive curandone, poi, la trasformazione in olio che veniva conservato in giare (ciarra) di creta. L'olio d'oliva, rappresentava, come rappresenta anche oggi, uno degli alimenti più importanti della gastronomia, usato nella frittura, come per condire diverse pietan-

ze. L'olio, inoltre, è l'elemento essenziale per la preparazione dei prodotti conservati. Le olive vengono preparate in modi diversi ed in passato integravano la dieta povera dei nostri antenati (olive arrapate, schiacciate, cunzate).
Altro prodotto importante della terra calabrese è il pomodoro, da sempre utilizzato per la abbastanza nota conserva concentrata. La preparazione di questa salsa era molto particolare. Ma ancora oggi, in non poche famiglie, resta salva l'antica usanza. Il sugo dei pomodori, una volta "passati", veniva fatto essiccare al sole in piatti molto grandi di creta, per essere poi consumato, durante l'anno, a seconda delle esigenze della famiglia. In genere, con questa salsa concentrata, si preparava il sugo per condire la pasta. L'uso di confezionare le bottiglie di salsa di pomodoro, subentrato ai primordiali sistemi, è ancora ricorrente in molte famiglie. Non soltanto in quelle contadine. Anche l'uso del vino, in Calabria, è molto antico. Ogni famiglia era solita coltivare il suo vigneto e la raccolta dell'uva rappresentava un altro appuntamento festoso. In quasi tutti i centri della regione l'assaggio del primo "novello" avveniva il giorno della Immacolata (perciavutta). Il vino più diffuso era quello rosso. Si era soliti consumarlo a tavola ma veniva usato anche per preparare dolci tipici. In particolare a tal fine veniva utilizzato il mosto cotto che veniva aggiunto alla farina e ad altri ingredienti per aromatizzare e insaporire l'impasto (i mostaccioli, le ciotaredde, i cannarituli). In altre località si era soliti essiccare i grappoli d'uva per servirli durante la stagione fredda o per la preparazione di vini dolci. Altro elemento fondamentale della cucina calabrese era il pane che veniva fatto in casa settimanalmente e veniva conservato unitamente ad altre

Composizione di sardella e alici della Sibaritide

I tipici pomodori
di Belmonte Calabro (CS)

provviste. Con il pane si preparavano anche i taralli e le cosiddette “pitte” , vale a dire focacce appiattite. Alcune di queste focacce venivano preparate al solo scopo di controllare la temperatura del forno prima di passare alla cottura del pane. E tra le tante “pitte” una menzione va fatta alla “pitta schicculiata” fatta con pomodoro, peperone fresco ed olio di oliva. Ed ancora la pitta con i frittoli di maiale, vale a dire con pezzi fritti di grasso del suino, la pitta con le noci, ed ancora altre farcite con verdure, formaggi, ricotta, salumi, ed ancora con sardine al pepe rosso.

Nei periodi delle feste grandi ogni casa si trasformava in una vera e propria pasticceria. Nel periodo natalizio ed in quello pasquale venivano preparati dolci dove trionfavano le uova. E se ne preparavano in grande quantità per distribuirli ai parenti ed ai vicini di casa.

Crespelle di sambuca

Peperoncini e “fresa conzata”

Composizione
di pasta in casa
e salumi tipici
calabresi

Tipico antipasto di olive,
pomodori secchi e
funghi sott'olio

Preparazione della “pitta”

Prodotti tipici da forno

I SALUMI DI CALABRIA DA GIOACCHINO MURAT AL MARCHIO DOP

Scrivevo in altra parte del libro che non sono soltanto il mare e il sole ad affascinare quanti abitualmente, o soltanto per puro caso, scelgono la Calabria per le loro vacanze o semplici week-end. O quanti altri, in questa stessa regione, operano nei vari settori.
C'è, scrivevo, anche e soprattutto la gastronomia con i vari prodotti tipici, tra i quali un primo posto occupano i formaggi ed i salumi dei quali si è riusciti a tutelare la originalità con un apposito marchio dopo il riconoscimento ottenuto dalla Comunità Europea. Particolare che, soprattutto negli ultimi anni, li ha resi oltremodo noti non soltanto in tutto il territorio nazionale.
Tutto questo non significa che i salumi di Calabria non fossero abbastanza noti in passato.
Dei salumi calabresi si trovano, potrei dire, forse anche esagerando un po', veri e propri documenti risalenti ai tempi di Gioacchino Murat, che tuttavia è difficile dire quanto abbia potuto gustarli, considerato che la sua permanenza in Calabria, non si protrasse certamente a lungo. Infatti dopo essere sbarcato sulla costa tirrenica a capo di appena trenta uomini, venne subito catturato e condannato a morte nel castello di Pizzo. Ma vere e proprie testimonianze riferiscono che già, ai tempi dell'epoca romana, soprattutto i soldati calabresi si alimentavano con carne tritata ed insaccata in un budello. Tradizione, questa, che se vogliamo, ancora resiste considerato che non è certo tramontato il "rito" oltremodo festoso dell'uccisione del maiale, tra le mura domestiche, per la gioia di parenti ed amici, tutti protesi a gustare portate di carne fresca tra brindisi con il generoso vino locale. Oggi, grazie alle politiche comunitarie, il comparto suinicolo ha fatto registrare un soddisfacente recupero, dopo il ridimensionamento degli anni precedenti, tornando ad essere il settore trainante dell'intera filiera zootecnica. Ma l'impulso maggiore, dicevo, si è avuto con il riconoscimento del marchio DOP (denominazione di origine protetta) a quattro pro-

Ph.in alto: tipico capocollo calabrese
Ph.a dx: le salsiccie

Foto in alto a dx, a sx e pag. seguente: la carne in lavorazione

Ph. in basso: composizione di salumi tipici

dotti tipici: soppressata, salsiccia, capocollo e pancetta (prodotti ai quali se n'è aggiunto un altro particolarmente tipico calabrese , un insaccato prodotto con le parti grasse del maiale e l'aggiunta di peperoncino piccante e sale, noto con il nome di 'nduja"). Marchio che – va precisato- garantisce tutta una serie di particolari: innanzitutto che si tratta di suini nati o allevati in Calabria ; una corretta alimentazione a base di mangimi integrati con orzo, favino, mais, ghiande, ceci ; una stagionatura compresa tra un minimo di trenta ed un massimo di cento giorni; l'età del suino al momento della macellazione, non inferiore ad otto mesi; peso non inferiore a 140 chilogrammi. Ed a tal proposito una particolare menzione va fatta per il maiale "nero calabrese" capace di fornire prodotti di particolare qualità. Grazie, tutto questo, all'alimentazione fatta a base di ghiande, erba, tuberi, radici e quanto altro offre il pascolo, garantita questa alimentazione, dal particolare, non certo trascurabile, che l'allevamento avviene allo stato brado, prevalentemente in vaste aree boschive, della fascia pre-silana. Si tratta di una razza che ben si adatta al clima del territorio dove avviene l'allevamento e la cui riproduzione si basa su accoppiamenti naturali. Il particolare, poi, di poter disporre della denominazione "Calabria" consente di garantire i consumatori di tutta Europa che si tratta di salumi autenticamente calabresi. "Calabria", in altri termini, significa che si tratta di prodotti che fanno parte della cultura delle popolazioni locali, lavorati, cioè, secondo una tradizione tramandata di generazione in generazione. E tutto questo- occorre precisarlo- anche se i non pochi salumifici operanti in tutto il territorio regionale, sono ormai tutti dotati delle più moderne, sofisticate attrezzature.

Ph. in alto: salumi pronti per essere gustati in tavola

Ph. pag. precedente: composizione di salumi e vino, particolare artistico

I FORMAGGI
OVVERO I GIOIELLI DI CALABRIA

Solitamente quando si parla di gastronomia calabrese il pensiero corre subito ai menù a base di pesce. E non può, certamente, dirsi che si tratti, soprattutto per quanti della Calabria conoscono molto poco, di una convinzione del tutto infondata. Perché appare, o meglio apparirebbe, più che naturale, che una regione, dagli ottocento chilometri di costa, sia da considerare tra quelle marinare, se non la più "marinara" d'Italia, con conseguenze più che naturali soprattutto nel campo gastronomico. Ed, invece, quanto ho avuto già modo di scrivere per i salumi, può essere pedissequamente ripetuto per i formaggi, che rappresentano un' altra ricchezza della gastronomia calabrese. Anche in considerazione dell'importante particolare che ad alcuni di questi prodotti della gamma casearia è stato riconosciuto lo stesso marchio, il DOP (la Denominazione di Origine Protetta) già assegnato ai salumi. Riconoscimento d'obbligo, possiamo anche dire, dal momento che si tratta di prodotti unici dei quali si è solito parlare come di veri e propri gioielli. Per il particolare, indubbiamente non trascurabile, di rappresentare un valido richiamo turistico almeno per gli appassionati dei sentieri del gusto.
D'altra parte, è noto che l'industria lattiero- casearia ha rivestito, nella cultura del popolo calabrese, una importanza notevole non solo e semplicemente sotto l'aspetto alimentare, ma anche e soprattutto sotto l'altro e più importante aspetto economico - sociale.
Qual'è il segreto di tanta bontà dei formaggi calabresi? Innanzitutto che nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di formaggi artigianali.
Cosa significa tutto questo: innanzitutto che vengono prodotti utilizzando il latte di animali alimentati per lo più al pascolo. Infatti solo in giornate dal clima particolarmente sfavorevole, vale a dire in pieno inverno o in piena estate, vengono alimentati all'interno delle stalle. Un particolare non irrilevante visto che l'utilizzazione del latte crudo rende il prodotto oltremodo tipico sia nel gusto che sotto l'aspetto nutritivo.
Inoltre: perché formaggi artigianali. Perché la loro produzione non avviene – se non raramente - in grandi stabilimenti ma, generalmente, nel pieno rispetto della normativa vigente, all'interno di piccoli locali, per lo più piastrellati per garantire la massima igiene, muniti di acqua potabile, dotati di una apposita caldaia, normalmente di rame stagnato o di acciaio, di un caminetto o di un semplice grosso fornello alimentato a gas. La cagliata, vale a dire il prodotto ottenuto attraverso la coagulazione del latte, viene raccolta con un apposito grosso cucchiaio di legno, solitamente di ciliegio. Per dare forma al prodotto si ricorre, solitamente, a

Formaggi tipici
stagionati

piccoli canestri intrecciati con steli di piante erbacee.
Qual è il pregio di questi prodotti: quello di offrire sensazioni gustative assolutamente diverse da quelle che possono essere garantite dai formaggi di produzione industriale o semi industriale. Ne consegue che i normali consumatori trovandosi ad assaggiare, per la prima volta, un formaggio artigianale sono piacevolmente sorpresi dai sapori e dagli aromi.
Mi soffermerò più oltre su due dei prodotti caseari più tipici della Calabria: il caciocavallo silano ed il pecorino.
Ma altri prodotti che meritano particolare menzione sono anche la giungata, il butirro, la felciata ed, infine la ricotta. La giungata è un formaggio del quale si trova traccia nel libro "de re rustica" di Columella. Solitamente si gusta fresco anche se non si esclude che possa essere sottoposto ad una stagionatura più o meno lunga , con o senza affumicatura, per cui può essere anche grattugiato. Solitamente accompagnato da pomodori o da verdura fresca, conditi con l'olio di olivo, viene abbinato a vini bianchi quali il "Greco" ed il "Gaglioppo" ed ancora con il vino passito.
Il butirro è un altro prodotto particolarmente tipico della Calabria. Più che un formaggio è un modo-dicono gli esperti- per conservare il burro. Viene, infatti, prodotto servendosi della pasta del caciocavallo dentro il quale, appunto, viene inserito il burro, che trova, pertanto, la sede più naturale per una lunga conservazione.
Ed ecco la ricotta: altro prodotto indicato come il formaggio dei poveri. Tale, perché viene prodotto con quanto resta dalla lavorazione del formaggio. Al pari della giungata, viene ricordato nel "de re rustica" e, quindi, è da ritenere tra le pietanze usate dalle popolazioni italiche che dominavano, appunto, la parte più meridionale dello Stivale.
Viene prodotta in tutte le zone della Calabria ed è caratteristico il modo con il quale viene solitamente presentata sul mercato. Vale a dire conservata in artistici, piccoli canestri indicati, in vernacolo, con il nome di "fisceddri".
Infine, la felciata. Uno dei formaggi più caratteristici. Prende il nome dalle felci che crescono soprattutto nella zona del monte Pollino, dove la pastorizia, è noto, ha sempre ricoperto un ruolo oltremodo importante nell'economia locale. La leggenda vuole che si trattasse del formaggio preferito dalle famiglie nobili della zona, tant'è che era conosciuto con il nome di "pane degli angeli". Viene prodotto con latte di capra nel periodo estivo, vale a dire quando i pascoli riescono a conferire al latte particolari sapori.
E sulla zona del Pollino mi sia consentita qualche considerazione. Per le sue bellezze naturali, per la sua caratteristica flora (oltremodo singolare il pino loricato) e altrettanto caratteristica fauna, per le sue non poche

IL CACIOCAVALLO SILANO

Fare una classificazione dei formaggi calabresi al fine di identificarne la maggiore notorietà, non è certo agevole. Comunque, particolarmente noto, quasi al pari del pecorino al quale, pure, riservo un apposito capitolo, tra i prodotti tipici, una menzione particolare merita il caciocavallo silano.
Si tratta di uno dei formaggi calabresi più noti. La tipicità è data dal particolare che per la produzione di appena un chilogrammo, occorrono ben dieci litri di latte. Particolare che fa intendere quanto, questo formaggio, sia ricco di vitamine, sali minerali e proteine e quanto, di conseguenza, sia indicato nella dieta dei bambini ed anziani, oltre di quanti praticano una qualsiasi attività sportiva.
E' particolarmente strano che , mi sia consentito il termine, gli "storici", tali anche se si occupano soltanto di gastronomia, anziché disquisire su queste qualità del prodotto, si cimentino, invece, sulla etimologia del nome. Si chiamerebbe, per alcuni, caciocavallo perché ricorda l'effige della testa di un cavallo. Per altri, perché solitamente viene stagionato a coppie a cavallo di una trave.
Comunque sia, si parla di caciocavallo silano perché si ottiene soprattutto dai pascoli dell'altipiano della Sila, anche se - va subito detto - la produzione avviene anche nella zona del monte Pollino e nel crotonese.
E non basta: i caciocavalli silani hanno una forma caratteristica che si differenzia dagli altri perché hanno una forma tronco - cronica senza alcuna testa. Da qui la ragione per la quale anziché caciocavallo si preferisce chiamarlo semplicemente provola. La verità è che il sapore del caciocavallo silano ha un sapore inconfondibile conferito, ad essa, dal particolare che la produzione avviene nel periodo estivo-autunnale, vale a dire quando le mandrie pascolano lungo l'altipiano, cibandosi di una composizione floristica particolare, dovuta appunto alle condizioni climatiche. Il tutto contribuisce a garantire al prodotto un particolare odore e sapore, qualità che giustificano, da oltre un decennio, il riconoscimento del marchio DOP. Il caciocavallo è un formaggio da tavola. Viene consumato, normalmente, a chiusura di un pasto importante, ma anche nella preparazione di colazioni o ancora come secondo piatto, accompagnato da contorni di verdure fresche o lesse. Nei menù, con caciocavallo a media stagionatura vengono preferiti vini rossi, quali il "Pollino", il "Donnici" , oltre il "Val di Neto" ed il "Sant'Anna" mentre con un caciocavallo, maggiormente stagionato, solitamente si abbinano vini rossi di riserva, quali il "Cirò", il "Lamezia" ed il "Savuto". L'incremento che si è avuto nel commercio dei formaggi calabresi in genere ha fatto sì che, anche per il caciocavallo, si è passati ormai da una produzione tipicamente artigianale a quella che avviene nei numerosi caseifici industriali con una moderna tecnologia di caseificazione.

Tipici caciocavalli silani

IL PECORINO:
IL PRINCIPE DELLA TAVOLA

Lo chiamano il formaggio santo, ma non per equiparalo all'olio santo, altra specialità calabrese, preferito sui vari menù, dai palati più duri, ma soltanto perché, almeno così vuole la leggenda, veniva offerto, unitamente al pane casereccio ed al vino, dai pastori a quell'umile, girovago frate ,che un giorno sarebbe, poi, divenuto il Santo taumaturgo della Calabria, San Francesco di Paola.
Se alla leggenda si deve dar fede, il pecorino, dunque, esisteva da secoli.
Ma non è, certo, per questa sua secolare tradizione , che il pecorino è il formaggio più caratteristico, tra quelli che si producono in Calabria e - al pari del peperoncino- ha travalicato i confini non soltanto nazionali.
Sbagliano, comunque, quelli che identificano questo caratteristico formaggio soltanto in quello prodotto nel crotonese anche se - sembra accertato- proprio nella zona, ove aveva imperato la Magna Grascia, il pecorino troverebbe le sue origini prodotto esclusivamente, naturalmente in tempi più recenti, con latte che proveniva da bestiame della razza "Gentile di Puglia". Latte, quest'ultimo, ritenuto particolarmente idoneo, considerata la sua alta elevata percentuale di grasso, adatto per il tipo di lavorazione.
Ma il pecorino viene prodotto in molte altre zone della Calabria, dove, come è abbondantemente noto, esistono molte aziende agricole che, pur disponendo di modernissimi stabilimenti, attrezzati dalle più sofisticate apparecchiature, conservano il culto, quasi sacro, della civiltà contadina. Particolare che garantisce ai diversi prodotti una elevata genuinità ed un inconfondibile sapore.
Il pecorino è solitamente prodotto, con latte intero e crudo, o anche con latte misto ovi - caprino, che viene fatto coagulare per circa un'ora anche con l'ausilio di caglio in pasta di capretta.
Alla coagulazione segue, poi, la fase di lavorazione più laboriosa: quella della frantumazione della cagliata, frantumazione che avviene, prima, utilizzando un apposito bastone di legno di fico, quindi con un pure apposito coltello che riduce il tutto in piccoli granellini. Non raramente, prima di sistemarlo, per la maturazione, in determinati contenitori, solitamente di vimini, cosparsi internamente di olio e dove avviene la salatura e, quindi, la maturazione, vi vengono aggiunti grani di pepe nero o del peperoncino secco. Singolare il fatto che la maturazione dura, fatta la dovuta eccezione della quale riferisco nelle prossime righe, da due a sei mesi.
L'eccezione è rappresentata dal "pecorino stracchinato", che, per una particolare tecnica di lavorazione finisce sulla tavola dopo appena ventuno giorni dalla lavorazione stessa.

Altro tipico pecorino è quello conosciuto con il nome di "riserva della piana" , che viene prodotto esclusivamente con latte ovino dei pascoli calabresi e la cui stagionatura, contrariamente a quanto avviene per il primo, si protrae per ben sei mesi.
Ne consegue che si tratta di un tipo di formaggio che, se fresco, può essere servito come antipasto, insieme, ad esempio, a pomodori secchi, salumi, ortaggi sott'olio. Se, invece, si tratta di quello stagionato, può essere grattugiato sui primi piatti. E, naturalmente, si tratta di un formaggio per tutti i gusti e per tutte le….stagioni.

composizione di formaggio "pecorino" e ricotte

DELIZIE DI CALABRIA: LA CIPOLLA DI TROPEA

Ecco miss Calabria. Ma non è il titolo assegnato da uno dei soliti concorsi di bellezza che, soprattutto nel corso dell'estate, inondano le località balneari e montane della regione.
Parlando di miss, parlo, solo e soltanto, di uno dei tanti ricercatissimi prodotti che questa sempre più generosa, ma sempre più derelitta terra di Calabria, pone sui mercati internazionali anche se, magari, restano sconosciuti alla gran parte degli stessi calabresi.
Ed in particolare parlo della cipolla di Tropea, che oggi, finalmente, si avvia ad ottenere, come i generosi vini di Calabria, il suo marchio di qualità, marchio che, a dire il vero, a questo prodotto sarebbe spettato già da tempo. Considerate le sue qualità terapeutiche che – e non è assolutamente esagerato affermarlo stante il parere di esperti- superano, in fatto di efficacia, di gran lunga le stesse specialità farmaceutiche. Basti pensare, alla luce, ripetiamo, di quanto affermano illustri dietologi, che la cipolla di Tropea, che sopravvive da oltre duemila anni e che troverebbe le sue radici addirittura nella civiltà fenicia, possiede qualità miracolose per la salute. Contiene, infatti, notevoli qualità antibiotiche, svolgendo, nel contempo, una salutare azione diuretica, curando i reumatismi cronici e preservando da uno dei mali più ricorrenti della nostra società: l'infarto.
Che a scoprirne le qualità terapeutiche siano stati proprio i fenici ? L'ipotesi non è del tutto peregrina, considerato che la storia, o forse è meglio parlare di leggenda, vuole che Tropea sia stata fondata da Ercole nel suo viaggio dalla Spagna verso l'Italia e perciò, inizialmente, si sarebbe chiamata Porto Hercole. Ma nella storia della cittadina tirrenica, oggi tra i più rinomati punti di riferimento delle correnti turistiche italiane e straniere , ci sono tracce del periodo romano. Proprio in prossimità di Capo Vaticano, Sesto Pompeo avrebbe battuto Ottaviano Cesare. Ma tracce ancora si hanno nel periodo legato alle scorribande dei saraceni sulle coste calabresi e, successivamente nell'epoca normanna, periodo al quale si fa anche risalire la stupenda cattedrale. Quindi, se si guarda anche alla storia o alla semplice leggenda, c'è una ragione in più perché il titolo di miss Calabria spetti proprio a quella che viene definita "regina" delle gigliacee. L'area interessata alla produzione è quella costiera, adatta alla coltura della cipolla precoce e da consumarsi fresca, mentre i terreni delle aree interne, prevalentemente di natura argillosa e franco argillosa, sono indicati per la coltura della cipolla tardiva da conservare. Un'area, dicevo, interessata sempre più da insediamenti turistici: soprattutto nelle località di Parghelia, Ricadi, Zambrone, Zungri, località che, nei mesi estivi, vengono prese letteralmente d'assalto da vacanzieri non solo italiani, soprattutto stranieri e tra questi sempre più numerosi risultano i turisti tedeschi.

A dx: la tipica cipolla di Tropea

Pagina 56: la cipolla di Tropea e la sua coltivazione

Ma ritorno, e concludo, con le qualità terapeutiche del prodotto, di questa "regina" delle gigliacee, alla quale - ormai è certo - sarà assicurata la dovuta valorizzazione con l'attribuzione del marchio di qualità I.G.P. (indicazione geografica protetta).
Il marchio, che consentirà al consumatore di individuare e distinguere, anchecon facilità, i bulbi della "rossa di Tropea", tiene ,appunto, conto delle caratteristiche organolettiche che rendono questo tipico prodotto della terra di Calabria, gradito al palato del consumatore non soltanto italiano, per la sua dolcezza, per la sua tenue piccantezza oltre che per le sue proprietà terapeutiche alle quali ho avuto già modo di accennare.
Del resto è sempre più ricorrente il desiderio dell'uomo di fronteggiare e respingere i primi sintomi dell'invecchiamento come delle varie malattie. La cipolla di Tropea è l'antitodo più valido di questi malanni ed acciacchi che affliggono l'uomo. Fino al punto, dicevo, senza peccare di presunzione, di superare, sotto l'aspetto dell'efficacia, gli stessi ultimi ritrovati della scienza medica. Al tirar delle somme, dunque, non è per nulla errato affermare che nella cipolla di Tropea ci sia, veramente, il segreto per una vita longeva ed attiva, sotto l'aspetto fisico e quello mentale.

SUA MAESTA'
IL PEPERONCINO

Peccato che fin qui uno slogan simile non sia stato ancora lanciato. Ne avrebbe guadagnato il turismo e, conseguentemente, l'economia regionale. Anche mettendo da parte il sole ed il mare pulito.
Ed allora ci provo io: "se volete star bene, venite in Calabria". E starete bene, aggiungo, senza necessità di ricorrere a preparati medicamentosi, rischiando di mettere in crisi la stessa industria farmaceutica.
Il segreto di tutto ciò ho avuto già modo di anticipare, parlando della cipolla di Tropea, dalle eccelse qualità terapeutiche. Ma non è tutto. Dove la cipolla rossa non dovesse arrivare, ecco il peperoncino, autentica ricchezza di Calabria.
Che a scoprirlo sia stato Cristoforo Colombo, incaricato e finanziato dai reali di Spagna per i suoi viaggi finalizzati - almeno così di dice - per cercare nuove spezie e che il navigatore genovese riuscì a trovarle in terre che riteneva fossero le Indie, poco importa. Così poco importa che a mangiarlo per primi furono gli indigeni del "nuovo mondo", vale a dire delle Americhe.
Certo è che oggi, parlare di peperoncino significa parlare anche e soprattutto di Calabria. Tant'è che proprio in Calabria, esattamente a Diamante, centro del Tirreno cosentino, noto anche per i famosi murales, è sorta l'Accademia del Peperoncino, che annovera soci in tutti i Paesi del mondo e che, vede alla presidenza, il giornalista Enzo Monaco
Anche l'alto Tirreno cosentino, al pari della zona di Tropea , è meta costante di turisti italiani e stranieri. Da Diamante, con l'isola di Cirella , a Belvedere, Buonvicino, Cetraro, Santa Maria del Cedro, Scalea, Sangineto e spostandosi verso il nord fino a Tortora e Praia a Mare, con la ancora più nota Isola di Dino, nel periodo estivo è tutto un pullulare di vacanzieri che affollano i sempre più numerosi ed attrezzati villaggi, oltre gli alberghi, alcuni tra i più rinomati dell'intera Calabria. Ed è una zona dove non mancano, certamente, antiche vestigia storiche, come la torre, presso la quale sorgeva il porto dei Focesi e ricostruita da Tiberio Carafa, principe di Belvedere.
Ma si tratta di una zona nota anche per la produzione dei cedri noti in tutto il mondo.
Dunque, dicevo, alle qualità terapeutiche della cipolla di Tropea, si aggiungono, quelle del peperoncino, o spezia dei poveri, come a qualcuno è piaciuto battezzarlo. Ma non perché - si dice anche questo - non venisse apprezzato dai popoli ricchi, così come dai moralisti e dai puritani che lo posero sul banco degli imputati per essere "suscitatore di insani desideri", ma proprio perché gli umili contadini, grazie al peperoncino, sono riusciti a rendere vivaci e gradevoli le loro povere pietanze.

Foto a dx:
il peperoncino calabrese
e panorama di Diamante

Oggi non c'è ristorante di due, tre, quattro ed anche cinque stelle, di tutto il mondo, ove non sia presente "sua maestà il peperoncino". Figuriamoci nelle bettole e nelle trattorie dove le pietanze a base di peperoncino vengono innaffiate dal più generoso dei vini.
Ma per gustarlo, oserei dire, per capirlo fino in fondo, occorre essere in Calabria.
Dove, dicevo, cipolla di Tropea e peperoncino fanno a gara nell'offrire buona salute. Pensate un po': messo al bando -dagli stessi ricercatori- il luogo comune che voleva che il peperoncino causasse danni allo stomaco, si scopre che questo ortaggio favorisce addirittura la digestione.
Perché il peperoncino, come ebbe a sentenziare il medico ungherese Izent Gyoragy, è ricchissimo di vitamina C. Una scoperta che valse al ricercatore ungherese, nel 1937, il premio Nobel per la medicina. Così è ormai confermato che proprio la presenza di questa vitamina preserva l'uomo da infezioni, raffreddori, disturbi cardiovascolari, fino a favorire la circolazione del sangue. E non è tutto: combatte il colesterolo ed i trigliceridi, aiutando, di conseguenza, come nessun farmaco, la funzionalità delle arterie coronariche. Ed ancora più sorprendente la conferma che giunge dall'oncologo di fama internazionale, Giulio Tarro, per il quale il peperoncino è efficace non solo contro l'infarto ma anche contro l'altra malattia del secolo: il cancro.
Insomma cosa si può pretendere di più da un ortaggio, sempre più a portata di mano, potendo essere coltivato anche sul davanzale di casa, in un piccolo vasetto, e che al pari della cipolla di Tropea è sinonimo di benessere e di buona salute?

Foto in alto: pate' di peperoncino
Foto in basso: peperoncino macinato
Foto a sx: peperoncino calabrese

IL PEPERONE DI ROGGIANO

Altro prodotto tipico della terra di Calabria è il peperone. Qualcuno è portato simpaticamente anche a chiedersi: ma il peperone è il padre del peperoncino?
Niente di tutto questo anche se non raramente è piccante al pari del peperoncino, anche se del peperone si parla come prodotto egualmente energetico ed anche se, per le sue caratteristiche qualitative e di tradizione della coltura, al pari del peperoncino e della cipolla di Tropea, è stato avviato l'iter per il suo riconoscimento con il marchio della Denominazione di Origine Protetta.
In particolare, il riconoscimento è stato chiesto per il peperone che viene coltivato nei territori di San Marco Argentano, Altomonte, Bisignano e Malvito, di alcuni centri situati alle falde del monte Pollino e soprattutto in territorio del comune di Roggiano, tanto da essere conosciuto come il "peperone di Roggiano".
Come si fa per riconoscerlo: innanzitutto dalla sua lunghezza media che si aggira intorno ai 14 - 15 centimetri, dallo spessore della polpa di gran lunga inferiore a quella di altri prodotti comuni. E' stato fatto autorevolmente rilevare, non senza ragione, che proprio il ridotto spessore della polpa costituisce la caratteristica del prodotto che può essere essiccato senza incorrere in ammuffimenti di vario genere.
Dicevo che al pari del peperoncino, anche il peperone può essere piccante e proprio perché tale, richiesto per alcune tipiche pietanze. Comunque anche il peperone dolce è particolarmente saporito.
La caratteristica della polpa sottile consente, rispetto agli altri tipi di peperone, di essere particolarmente digeribile.
Naturalmente cambia il modo di servirlo: il peperone fresco viene solitamente arrostito ma il suo utilizzo si protrae oltre la stagione estiva, si può dire per tutto l'anno, considerato che, certamente non solo nei centri di coltivazione, viene essiccato al sole. Ma i modi di conservazione sono diversi: può essere conservato sott'olio, in salamoia composta da acqua ed aceto, pestato e conservato sotto sale. Ma, ancor più tradizionalmente, il peperone viene macinato ed usato prevalentemente per la lavorazione delle carni insaccate e per la conservazione della neonata, meglio nota con il nome di rosamarina.
Alcune inchieste, condotte comunque da semplici appassionati di gastronomia e non da studiosi, hanno, purtroppo, dimostrato che il peperone di Roggiano che, dicevo, è il più tipico tra quelli prodotti in Calabria, non è noto, come invece, dovrebbe essere in molte zone della regione. E, quindi, non è molto usato. Da qui, la ricordata iniziativa avviata, dall'Ente Camerale cosentino per il riconoscimento della Denominazione di Origine Protetta al fine di consentire, anche a questo prodotto, di varcare i confini regionali e anche nazionali.

Foto a dx: il peperone di Roggiano, la raccolta e il paese

L'ALTRA RICCHEZZA DI CALABRIA: L'OLIO DI OLIVA

Quando in Calabria si parla di gastronomia, soffermandosi, in particolare, sulle pietanze più prelibate, quelle, vale a dire, che - nel pieno rispetto delle finalità di questa pubblicazione- maggiormente catturano il turista per la gola, il pensiero non può non portarci a parlare di uno degli indispensabili e più tradizionali ingredienti di ogni tipo di pietanze stesse. Vale a dire l'olio di olivo la cui produzione rappresenta una delle principali componenti dell'economia regionale.
Al di là del particolare, indubbiamente importante, che in Calabria la coltivazione dell'ulivo ha origine molto antiche - si parla addirittura del periodo della civiltà ellenica (come scrivo più oltre, esiste nella zona dell'Alto Jonio, addirittura un museo dell'arte olearia) - resta l'altro importante fattore comportato dalla capacità di adattamento di questa pianta con la conseguenza che può essere coltivata in molte zone, magari non capaci di ospitare altro tipo di vegetazione, zone che proprio per la presenza degli alberi di ulivo hanno avuto e continuano ad avere una propria valorizzazione. Al punto, dicevo, che la produzione dell'olio di olivo rappresenta una delle maggiori ricchezze del territorio calabrese. Da qui, anche, i molti oleifici disseminati lungo tutto il territorio regionale e non pochi quelli che, negli ultimi tempi, hanno puntato sul nuovo sistema dell'agricoltura biologica, vantando personale altamente specializzato e, quindi, in grado di porre sul mercato, un prodotto di primissima qualità.
Da qui, dicevo, il ruolo determinante dell'olio nella preparazione dei più sofisticati, ma rispettosi della tradizione culinaria calabrese, menù. Da qui, anche la varietà dei sapori che, appunto, la presenza dell'olio conferisce alle pietanze che vengono offerte al gusto di quanti già la apprezzano o di quanti altri, visitando le note località marine e montane, hanno il primo contatto con la gastronomia di casa nostra.
Ed anche grazie all'apporto delle varie Istituzioni, l'olio calabrese può oggi vantare una presenza costante nelle più rinomate rassegne fieristiche, certamente non soltanto italiane.
Diverse le varietà di ulivo che vengono coltivate nelle varie zone della regione . Per due di esse è giunto anche un importante riconoscimento con l'attribuzione del marchio della Denominazione Origine Protetta. Si tratta dell'olio extra vergine "Bruzio" dall'aspetto limpido naturale, dalla struttura mediamente fluida e dal particolare colore verde con riflessi gialli ed un aroma inconfondibile.
L'altro olio che si avvale del marchio DOP è il "Lametia", caratterizzato da una acidità massima dello 0,50 per cento, da un colore verde o giallo paglierino ed ancora da un odore e sapore delicati di fruttato.
Ed anche in tema di olio va ripetuto quanto scritto per altri prodotti di questa

generosa terra di Calabria. Al pari della cipolla di Tropea, anche l'olio di oliva calabrese ha riconosciute proprietà salutari. Proprietà comportate dalla presenza dell'acido oleico oltre che di quelli linoleici e linolenici ritenuti essenziali per la funzione che svolgono nell'organismo. Da qui il suo adattamento nella cosiddetta dieta mediterranea concorrendo a ridurre la concentrazione del colesterolo totale e, quindi, prevenendo alcune delle più diffuse malattie del secolo, quali l'infarto e l'arteriosclerosi. Inoltre è, scientificamente comprovato, il suo effetto benefico sulla pressione sanguigna, nel favorire la secrezione di bile, fino al punto da scongiurare la formazione di calcoli biliari ed, infine, riducendo, anche questo scientificamente provato, il rischio di tumori, in particolare del cancro al seno.
Ritornando al tema più coerente di questa pubblicazione c'è da aggiungere che l'olio extravergine è particolarmente adatto per le fritture in quanto la presenza di antiossidanti riduce la formazione di sostanze cancerogene, deteriorandosi, contrariamente ad altri oli, soltanto quando raggiunge temperature superiori ai 210 gradi. Naturalmente - occorre aggiungere - quando la preparazione dei cibi avviene in casa o in quei ristoranti di riconosciuta credibilità.
Accennavo prima alla esistenza, a Trebisacce, grosso centro dell'Alto Jonio cosen-

tino, di un vero e proprio museo dell'arte olearia. A conferma del ruolo che l'olivicoltura, sin dai primordi, ha recitato nel mondo contadino. In effetti, il museo, la cui realizzazione si deve ad un imprenditore del luogo, Ludovico Noia, rappresenta la più significativa testimonianza di quella che è stata, in passato come del resto avviene ancora oggi, la coltivazione e la lavorazione dell'ulivo e, quindi, quella che è stata ed è la cultura contadina. Perché il museo non vuole essere soltanto la conoscenza ed il rispetto di una antica tradizione, ricordando e dimostrando, attraverso interessanti reperti, i metodi più antichi della coltivazione e molitura dell'olivo, ma di questo frutto intende propagandare gli effetti benefici nell'alimentazione, come del resto ho avuto già modo di sottolineare. Aggiornando, nel contempo, i dati di una produzione che, dicevo, rappresenta una delle maggiori risorse dell'economia regionale.

Naturalmente la decisione di realizzare questo singolare museo nella zona dell'alto Jonio non è stata fatta a caso. Dicevo prima che la coltivazione dell'olivo, in Calabria e, soprattutto nella zona jonica, si fa risalire ai tempi della civiltà ellenica. Ed è noto quale ruolo questa civiltà ha recitato nella zona ove sorse la città di Sibari. Si vuole che dopo la distruzione della città ad opera dei crotoniati, Sibari

GENIUS P4

venne ricostruita proprio su iniziativa di Atene con la collaborazione di altre città della Grecia. La stessa ricostruzione non venne decisa a caso ma si tenne conto che si trattava di una zona particolarmente fertile e, quindi, sarebbe stato impensabile abbandonarla.
Da qui i primi insediamenti dei coloni ellenici che puntarono, per i loro commerci, soprattutto sulla olivicoltura.
Che ancora oggi, dicevo, rappresenta una delle maggiori risorse della zona che da Rossano si estende fino alle ultime propaggini dell'alto Jonio cosentino. Una zona, anche questa, che per le sue bellezze naturali (si tratta di chilometri e chilometri di arenili con un mare indicato da Goletta Verde tra i più incontaminati di tutta la Penisola), per i modernissimi ed attrezzati villaggi ed alberghi sorti lungo tutta la fascia costiera da oltre un ventennio ed, ancora, per l'interessante patrimonio archeologico (numerosi reperti sono custoditi presso il museo della Sibaritide) avrebbe meritato già da tempo quella valorizzazione che oggi è stata finalmente inserita nel programma del nuovo governo regionale.

Foto in basso: olive e olio in crosta di pane

Tipica pianta di ulivo calabrese a Rossano (Cs)

IL NETTARE DI CALABRIA

Ricordo, in altra parte del libro, che i Greci indicavano la Calabria con il nome di Enotria perché, secondo alcuni storici, dietro al Calabria vedevano tramontare il sole, secondo altri perché la indicavano come terra particolarmente ricca di vini.
E non a caso, ricordavo pure, che con il nome di Enotria è noto ancora uno dei tanti vini calabresi. Ed anche su questo nome si sbizzarriscono gli storici ricordando, tra l'altro, come fu proprio il principe Enotro a fondare la prima colonia greca sul versante jonico calabrese. Dicevo dei tanti vini calabresi, tutti particolarmente noti perché, secondo quanto sostengono i più incalliti seguaci di Bacco, e se volete chiamatelo pure Dioniso, al di là della loro tradizione (il vino di Cirò veniva offerto come premio ai vincitori delle Olimpiadi) pochi altri vini possono competere con quelli prodotti dalla nostra generosa terra. Tanti vini, considerato che sono ben quattordici i vini DOC, vale a dire di Denominazione di Origine Controllata, ai quali se ne aggiungono altri quindici, quelli contrassegnati dal marchio IGT, vale a dire di Indicazione Geografica Tipica. Grazie alla loro varietà possono essere abbinati ai menù più vari e fantasiosi. Con i "rossi" di Cirò, Sant'Anna di Isola di Capo Rizzuto ed ancora del Pollino, Melissa, tanto per fare qualche esempio, bene si adattano carni alla brace, salumi e formaggi stagionati, mentre i "rossi" del "San Vito" di Luzzi o lo "Scavigna" prodotto nella zona del lamentino, solitamente vengono abbinati a menù leggeri, a base di carni bianche o pesce. Così, come anche il Verbicaro prodotto nella zona dell'alto Tirreno cosentino ed il "Donnici", prodotto, questo, dei vigneti alla periferia del capoluogo bruzio. Mentre tra i vini bianchi vanno ricordati soprattutto il "Lametia" ed il "Melissa" solitamente abbinati a menù a base di pesce. Non trascurando, naturalmente, il "Greco di Bianco", che si vuole sia uno dei vini più antichi in quanto a produrlo sarebbero stati proprio i primi Greci sbarcati sul suolo calabrese. Un vino questo, particolarmente dolce, o come dicono gli intenditori, particolarmente amabile, da abbinare a dessert per concludere un menù di alta classe.Una ulteriore conferma, questa, a quanto affermavo in apertura del capitolo. Il legame che è sempre esistito tra la Grecia e l'Italia Meridionale. Se vogliamo credere alla storia o alla semplice leggenda, lo stesso Ulisse, dopo aver abbandonato la sua petrosa Itaca, va alla ricerca di terre da conquistare e da sfruttare , quasi precorrendo Cristoforo Colombo, ed approda su quelle sponde, conosciute col nome di Trinacria o Enotria, tra Scilla e Cariddi, sponde che un giorno prenderanno il nome di Calabria e dove sorgeranno le colonie della dominazione greca. Ed ancora un' altra , simpatica annotazione. Sapete qual' è il vero significato della parola "ciclope"? Il "quasi mostro" identificato soprattutto in Polifemo che, secondo il racconto di Omero, Ulisse riuscì ad abbattere accecandolo? Ciclope significa "uomo ingannato da una tazza di vino", di vino speciale detto "ambrosia o nettare celeste" proprio come quello che avrebbe ubriacato Polifemo e come qualcuno è solito oggi definire il buon vino calabrese. Non è, dunque, per puro caso, quanto riferito in

apertura di queste note. Non a caso, cioè, che una delle migliori, più pregiate produzioni di vino calabrese, provenga dalla fascia costiera lungo la quale approdarono i primi greci , facendosi affascinare sempre più, come i ciclopi, dal dolce nettare di quella terra che, dicevo, già indicavano con il nome di Enotria. Legando così queste zone , identificate poi con il nome di Magna Graecia, alla loro civiltà. Della quale restano, ancora oggi, significative tracce con i vari monumenti e reperti gelosamente custoditi, che da sempre richiamano l'attenzione di studiosi, di semplici appassionati, soprattutto di migliaia di turisti,che ogni anno si riversano nella fascia ionica, lungo la quale sono sorti già, da oltre un trentennio a questa parte, villaggi ed altre infrastrutture capaci di offrire una ricettività alberghiera di primissimo piano. E proprio all'industria turistica si deve, in buona parte, il salvataggio dell'economia locale, che avrebbe, altrimenti, subito non poco dannose conseguenze, per la crisi che, a partire dagli anni settanta, ha investito quel tessuto industriale, che da sempre aveva caratterizzato la zona del crotonese. Da non sottovalutare l'importanza, che dal punto di vista turistico, riveste il porto gestito dalla Lega Navale Italiana e che rappresenta, se non l'unico, indubbiamente il più importante approdo dell'intera costa jonica calabrese. Un'ultima annotazione, che si riferisce, però ai tempi nostri e degna di sottolineatura: la produzione della vitivinicoltura interessa in Calabria ben ventimila ettari, mentre la produzione media annua è di circa un milione di ettolitri. Anni addietro, su iniziativa della Camera di Commercio di Cosenza i vini calabresi, per la prima volta, sbarcarono in Cina dove, naturalmente, riscossero grande successo.

IL TESORO DI....ALARICO È SULL'ALTO TIRRENO

Ci sarebbe un tesoro nascosto in provincia di Cosenza. Studiosi, archeologi, semplici appassionati di archeologia, con ricerche che, non avendo avuto in alcun tempo, carattere di ufficialità, essendo, quindi, frutto di semplice estemporaneità, non hanno ottenuto, nè potevano ottenere, i risultati sperati. L'intento era quello di portare alla luce la tomba di Alarico, che, con il suo inestimabile tesoro, sarebbbe stato seplto, come vuole la storia, o la semplice leggenda, alla confluenza del Crati e del Busento. Ricerche vane. Ma un autentico tesoro, la proincia di Cosenza può vantarlo egualmente. E' nella zona dell'alto Tirreno, oltremodo interessante non solo sotto l'aspetto turistico, per quelle che sono le sue bellezze naturali, storiche ed artistiche. E, infatti, nella parte che va da Sangineto a Tortora, sopratutto a Santa Maria del Cedro, che viene coltivata la specie più rara, può dirsi anche unica, del cedro, frutto dal quale prende nome anche la "Riviera dei Cedri di Calabria". Tanto unica, più che rara, questa specie di agrume, solo se si pensa che annualmente, i rabbini di molte comunità israelite - è noto infatti l'importanza ed il significato che il cedro riveste nella celebrazione delle feste ebraiche - giungono da ogni parte del mondo nella zona dell'alto tirreno cosentino, per raccogliere, con le loro mani il frutto, per loro, più che sacro. Perchè è proprio questa zona che il cedro, così come viene coltivato, risponde alla prescrizione della tradizione rabbinica: deve trattarsi di prodotto di pianta non innestata, che il frutto sia al lquarto anno di produzione, deve risultare di forma conica e di colore verde, privo di impurità esterne. E, proprio perchè tali, il loro costo è molto elevato, rappresentando, per l'economia della zona, un autentico tesoro di inestimabile valore, forse, anzi senza forse, ancora più importante di quello fantomatico appartenuto al re dei Visigoti. Naturalmente occorreva riunire le varie sinergie per promuovere la coltura e la valorizzazione del cedro. E' sorto, così, il "Consorzio del cedro di Calabria" con sede a Santa Maria del Cedro, che ha chiamato a reaccolta i non pochi cedricoltori della zona, promuovendo vari progetti finalizzati non solo alla commercializzazione e valoizzazione del prodotto, ma anche alla ricerca sull'innovazione tecnologica. Ma non solo questo: il Consorzio ha dato anche vita ad un vero e proprio museo del cedro, intitolandolo "tra coltura e cultura" al fine di promuovere l'immagine del sacro frutto. Altre iniziative sono rappresentate dalla "fattoria didattica", che ha lo scopo - attraverso visite guidate - di far apprendere la cultura e la tradizione del cedro. Altra importante iniziativa è il "laboratorio del gusto" che ha come scopo principale quello di creare nuovi prodotti a base di cedro e promuovere gli eistenti. Ed ancora, il Consorzio ha promosso la "Cittadella industriale" garantendosi le necessarie strutture, per porre fine al trasferimento del cedro in altre zone del paese per la sua trasformazione. Ed ancora il "Centro ricerche" al fine di avviare sinergie con Atenei e centri di studio per l'utilizzo del cedro nei più svariati ambiti.

A dx:
Il frutto
del cedro
sulla
pianta

INVITO
ALLA GASTRONOMIA

La passione che ho sempre avuto per la gastronomia e che mi ha spinto ad una costante consultazione dei testi redatti dalle più note firme dell'arte culinaria italiana, mi spinge a presentare una nuova guida.
So già, lo dò per scontato, che questo mio lavoro desterà qualche perplessità e, mi auguro, non anche qualche diffidenza, considerate, se non altro, le tante analoghe pubblicazioni che, prevalentemente allegate a testate giornalistiche, soprattutto negli ultimi tempi, hanno inondato le edicole di tutta Italia.
Tuttavia - sfidando me stessa- ho ritenuto di cimentarmi come cultrice di gastronomia, nella consapevolezza, non so fino a qual punto fondata, che le guide fin qui offerte agli amanti della buona cucina, fatte poche, eccezioni, hanno presentato, prevalentemente, piatti preparati con un misto di ingredienti ricorrenti nelle cucine tipiche delle varie regioni, offrendo, di conseguenza, menù dai variegati e, quindi, superficiali sapori.
Non sono certamente molte le guide gastronomiche dedicate esclusivamente alla cucina calabrese intendendo per tale cucina – è necessario sottolinearlo- quella ricca di pietanze create solo e soltanto con prodotti delle generosa terra di Calabria.
Il mio intento è rivolto verso questo obiettivo. Presentare una guida gastronomica tutta calabrese perché di autentica calabresità sono gli ingredienti delle varie pietanze ideate e create.
Una guida scritta con l'esperienza acquisita sin dai primi anni della giovinezza, per la passione che, dicevo, mi ha sempre animato, congiunta a modestia e ad un pizzico di originalità. Modestia perché non sono animata da alcuna ambizione di ritrovare, un giorno, il mio nome a fianco di quelli del "padre indiscusso della buona tavola degli Italiani", come è stato definito Pellegrino Arturi, o di quel grande esperto di cucina che risponde al nome di Luigi Carnacina. Originalità per gli abbinamenti degli ingredienti, abbinamenti che ho creato e che, certamente, soprattutto ai più tradizionalisti, faranno gridare allo scandalo.
Ma è che dagli ammaestramenti dei grandi cultori della cucina italiana ho tratto i principi basilari dell'arte culinaria. Ho appreso che saper cucinare significa essere padrona degli ingredienti usati. Perché la conoscenza dei prodotti usati è fondamentale per la riuscita di qualsiasi piatto. E chi meglio di una calabrese "doc" può conoscere i prodotti della sua generosa terra ?
Rivendicavo, non a caso, l'originalità delle pietanze che presento in questa guida. Originalità che mi ha portato a creare piatti oltremodo differenti da quelli, pur sapientemente raffinati, presentati nelle guide più note, ma che sotto sotto riconducono ad identici sapori, oserei dire ai soliti vizi contro i quali, per giunta, è rivolto il pollice verso dei dietologi.

Foto a dx: antipasti tipici calabresi

E con l'originalità mi sia consentito rivendicare anche la oculata scelta degli ingredienti usati per la creazione delle varie pietanze che, simpaticamente parlando, posso affermare non fanno certamente a cazzotti con gli ammaestramenti dei dietologi.
Basta del resto pensare alla cipolla rossa di Tropea, uno degli ingredienti base di molte pietanze, per capire che si tratta di preparati che aiutano non soltanto a riabbracciare cibi lontani e , forse, anche dimenticati, ma addirittura a far vivere e sopravvivere meglio. Venendo, come si è solito dire, al dunque, ricordo quanto scrivevo in premessa di questa mia pubblicazione. Turismo, soprattutto nella nostra regione, si fa non soltanto con il mare, quando bene inteso è pulito, e con il sole, con le bellezze naturali e quelle storiche ed artistiche, ma anche con la gastronomia che resta tra le più apprezzate di tutta Italia. Ed anche oltre.
Come dire: resta sempre più attuale il detto che il turista può e deve essere preso per ……la gola.

Le fasi di lavorazione della salsa fatta in casa

Le fasi di lavorazione della sfoglia fatta in casa

APPENDICE

I piatti che ho il piacere di presentare in questa guida gastronomica sono di estrema semplicità per chi vuole prepararli. Non occorre, infatti, una particolare esperienza in tema di arte culinaria ma è sufficente "amare" i fornelli per preparare menù oltremodo appetibili, degni di figurare, insomma, in un grande gala. Certo, non un tocco magico, ma un pizzico di fantasia è sempre necessario perchè le pietanze offerte al gusto degli amanti della buona cucina, possano apparire, grazie anche alla loro originalità, particolarmente variegati. Quale il segreto di tanta semplicità? L'uso di pochi ingredienti, oltremodo genuini perchè autentici prodotti della generosa terra di Calabria.

Un invitante primo piatto alla calabrese

LA MIA SFOGLIA

Ingredienti per 4 persone:
400 grammi di farina di grano duro "00"; 50 grammi di patate lesse e schiacciate; acqua q. b.; sale. Unire gli ingredienti ed impastare fino ad ottenere un composto soffice. Lasciare riposare per trenta minuti.
Successivamente stendere il composto con un matterello.

IL SUGO "A MODO MIO"

Ingredienti per 4 persone: 250 grammi di salsa di pomodoro; 250 grammi di pomodori pelati; mezza cipolla bianca; prezzemolo, basilico, sale e olio di oliva.
Rosolare con olio la cipolla tritata. Unire salsa, pelati, un pizzico di sale e cucinare per quindici minuti circa. Togliere dal fuoco e frullare.
Riprendere la cottura a fiamma bassa; aggiungere poca acqua calda e fare addensare il preparato. Alla fine, aggiungere foglie di basilico e prezzemolo e far cuocere per un paio di minuti.

N.B.: Un consiglio per quanto attiene le fritture. Va usata una padella a fondo piccolo e bordi alti. Ne guadagnerà, così, il fritto che risulterà più croccante e, quindi, più agevole al palato. Infine, c'è da tenere presente che alcuni piatti di quelli presentati sono stati rivisitati (ad esempio: le crocchette di riso all'antica maniera)

...ed ora tutti a tavola...
...e buon appetito!!!

...gli antipasti

ALICI
ALLA PRIMULA ROSSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 kg di alici
200 gr di cipolla di Tropea
150 gr di mollica di pane grattugiato
2 uova
30 gr. di pecorino duro
150 gr di pecorino fresco
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Togliere le lische ai pesci e salare.
A parte, lessare le foglie di cipolla tagliate a fette larghe 2 cm in acqua salata. Dividere le alici a metà e coprire a strati con una foglia di cipolla, una fetta di pecorino e il pesce rimasto.
Passare nelle uova sbattute, nel mix di mollica e formaggio e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

ASSAGGI DI DIAMANTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 peperoncini piccanti
150 gr di carne tritata mista
100 gr di mollica di pane grattugiata
1 uovo
1 mestolo di sugo (vedere ricetta base)
pecorino duro
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Togliere i semi e i filamenti ai peperoncini. Salare.
Rosolare la carne con un filo di olio, versare il sugo e restringere.
Preparare la farcia con tutti gli ingredienti, impastare e farcire.
Ungere una padella, sistemare i peperoncini e cucinare in forno caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

BIETOLA ALLA SPERANZA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 foglie di bietola
150 gr di pancetta stagionata tritata
100 gr di mollica di pane grattugiata
1 trito d'aglio e prezzemolo abbondante
150 gr di pecorino fresco tagliato a dadini
pecorino duro
1 uovo
pangrattato e farina q.b.
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Sbollentare la verdura in acqua salata per qualche minuto.
Unire pancetta, pane, trito, formaggi e mescolare bene.
Coprire le foglie di verdura col composto, chiudere a bauletto, passare nella farina, nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CARCIOFI DEL PASTORE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi
200 gr di scamorza
100 gr di prosciutto cotto
80 gr di tonno all'olio d'oliva
250 gr di mollica di pane grattugiata
1 uovo
1 cucchiaio di n'duja
50 gr di pecorino duro
1 trito d'aglio e prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi, tagliare a spicchi e lessare in acqua salata. Scolare. Farli insaporire con olio, trito e pecorino a fuoco vivo per qualche minuto.
Tagliare la scamorza e il prosciutto a pezzettini, unire il tonno, la n'duja e deporli tra le foglie.
Passare nell'uovo sbattuto, nella mollica e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CESTINI DI PASTA SFOGLIA SCRICCHIOLANTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sfoglia (vedere ricetta base)
250 gr di rape fresche
160 gr di tonno all'olio sgocciolato
100 gr di mollica di pane grattugiata
pecorino duro
100 gr pecorino fresco
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

In una padella versare le rape e portare a cottura insieme ad aglio, olio e sale. Rifinire con il pecorino, la mollica di pane e mescolare a fuoco vivo per qualche minuto. A parte, formare dei cestini con la sfoglia e friggere in abbondante olio caldo. Con il ripieno coprire i cestini. Sistemarli in una teglia e deporvi sopra un pezzetto di pecorino fresco. Infornare a 180° per 15 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

COPPETTE DI RISO ALLA CAMPAGNOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di riso
1 lt di brodo vegetale
2 uova - 70 gr di pecorino duro
2 cucchiai di farina
2 cucchiai di peperoncino macinato
1 cipolla bianca
30 gr di pepe nero - 2 zucchine
1 melanzana - 1 peperone- 1 carota
250 gr di pelati - 5 acciughe
100 gr di mollica di pane grattugiata
1 ciuffo di prezzemolo tritato
20 gr di origano - pangrattato q.b.
olio d'oliva - sale

PREPARAZIONE

Stufare in una casseruola con olio 1/2 cipolla tritata,aggiungere il riso, lasciarlo tostare per 2 minuti e portare a cottura con il brodo. Salare e lasciare raffreddare. Rosolare a parte un battuto di 1/2 cipolla, prezzemolo e carota; aggiungere le verdure tagliate a listarelle e rosolare per qualche minuto. Unire, poi, pomodori, pepe nero, acciughe sminuzzate, origano, salare e portare a cottura. Frullare grossolanamente. Mantecare il risotto con farina, peperoncino, pane, formaggio, uova. Salare. Formare delle coppette, spolverarle di pangrattato e friggere. Riempire di verdura e infornare per 10 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

90 minuti

DIFFICOLTÀ

Massima

CROCCHETTE DI RISO ALL'ANTICA MANIERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di riso
300 gr di carne di maiale tritata
2 uova
200 gr di caciocavallo grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
pecorino duro
250 gr di sugo di pomodoro (vedere ricetta base)
pangrattato q.b.
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare il riso in acqua salata. Scolare e lasciare raffreddare.
A parte, preparare il sugo.
Rosolare la carne con un filo d'olio. Unire un mestolo di sugo e procedere a fuoco basso fino ad ottenere un sugo denso.
Incorporare il riso con il caciocavallo, le uova, il pecorino e il sugo q.b. (l'impasto deve essere molto morbido).
Con un cucchiaio, prendere un po' di impasto, farcire con la carne.
Passare nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

40 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

FRITTELLE DEL SORMIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di fiori di zucca
200 gr di pomodori pelati
2 uova
pecorino duro
caciocavallo grattugiato
farina e acqua fredda q.b.
basilico
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire e cucinare in acqua salata i fiori di zucca. Scolare e tagliare a pezzettini.
Unire i pomodori sminuzzati, il caciocavallo (a piacimento), le uova, il formaggio, il basilico, un po' di sale. Amalgamare bene.
Preparare la pastella con farina e acqua q.b., più un pizzico di sale. Aggiungere al composto precedentemente ottenuto, preparare delle frittelle fino ad esaurimento ingredienti e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

35 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

FRITTELLE DI TONNO AL ROSSO DI SERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di tonno all'olio sgocciolato
50 gr di prosciutto cotto
50 gr di prosciutto crudo
70 gr di salsiccia dolce sbriciolata
pecorino duro
100 gr di caciocavallo grattugiato
1 uovo
pepe nero
80 gr di peperone dolce secco macinato
origano
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo tritato
olio d'oliva
sale

PER LA PASTELLA:
acqua fredda frizzante q.b.
farina q.b.
1 uovo
sale.

PREPARAZIONE

Frullare il tonno con tutti gli ingredienti.
Unirlo alla pastella e amalgamare bene.
Friggere il composto a cucchiaiate in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

FUNGHI DI PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di patate
3 uova
100 gr di farina
150 gr di caciocavallo
150 gr di carne tritata
2 cucchiai di pecorino duro
20 gr di pepe nero macinato
150 gr di sugo (vedere ricetta base)
1 cucchiaio di peperoncino piccante macinato
2 cucchiai di peperone dolce secco macinato
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare le patate, scolarle e, ancora calde passarle al trita - patate. Impastare la purea ottenuta con due uova, pecorino, pepe dolce e piccante, farina e sale. Formare dei "funghi" con l'impasto e friggere in abbondante olio caldo.
A parte, rosolare la carne con olio, aggiungere un mestolo di sugo e fare addensare.
Prendere i funghetti e coprire ognuno con un po' di carne e di caciocavallo; sistemare in una teglia, tingerli col restante sugo e infornare per 10 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

GAMBI DI BIETOLA CROCCANTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di gambi di bietola di campo
150 gr di mollica di pane grattugiata
pecorino duro
100 gr di farina
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio tritati
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Sbollentare i gambi di vedura in acqua salata, scolare e lasciare raffreddare. Unire alla mollica di pane il formaggio, gli aromi e un pizzico di sale. Mescolare bene. Passare i gambi nella farina, nell'uovo sbattuto, nel composto a base di mollica e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

GNOCCHI FRITTI DELLA NONNA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 Kg di farina
1 bicchiere d'acqua
1 bicchiere di vino bianco
1 bicchiere di olio d'oliva
1 bicchiere d'acqua
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Unire acqua, farina, vino, olio, sale e impastare (il composto deve essere morbido).
Preparare gli gnocchi e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PALLOTTOLE DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di carne tritata di vitello
3 patate
2 uova
2 fette di pane ammorbidite nell'acqua e strizzate
pecorino duro
1 ciuffo di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio tritati
origano
pepe nero
pangrattato q.b.
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Cucinare le patate in acqua salata e schiacciare.
Unire in una ciotola la carne, un uovo, pane, formaggio, prezzemolo, origano, pepe, sale. Impastare.
In una padella fare insaporire le patate con un filo d'olio e l'aglio.
Prendere una manciata di carne e farcirla al centro con un po' di patate.
Passare nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PEPERONI
AGLI ANTICHI SAPORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 peperoni grandi e carnosi
2 uova
100 gr di prosciutto crudo sottile
mollica di pane grattugiata q.b.
1 trito d'aglio e prezzemolo
150 gr di farina
pangrattato q.b.
1 mozzarella
1 manciata di pepe nero
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Arrostire i peperoni e spellarli. Privarli dei semi e tagliare a listarelle larghe.
Mantecare la mollica di pane con il trito, un uovo, il pecorino, il pepe nero e dosare di sale.
Coprire le fette di peperoni con il composto e una fettina di mozzarella. Avvolgere.
Passare nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.
Friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

POLPETTE ALLA COLOMBO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 gr di pane grattugiato
6 uova
100 gr di pecorino fresco grattugiato
2 fette di caciocavallo grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo tritato
“patè” di peperoncino piccante
sale
olio d’oliva

PREPARAZIONE

Preparare l’impasto (deve essere soffice) con 500 gr di pane, 3 uova, il prezzemolo e il formaggio.
Formare le polpette, farcire con il peperoncino, passare nelle uova e nel pane rimasti e friggere.
Servire caldi.

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

POLPETTE DI PATATE PAZZE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 Kg di patate
300 gr di salsiccia sbriciolata dolce
3 uova
250 gr di salsa di pomodoro
cipolla
3 cucchiai di pecorino duro
50 gr di peperone dolce secco macinato
pepe nero
15 gr di peperoncino piccante macinato
pangrattato q.b.
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare, salare e schiacciare le patate.
Rosolare la salsiccia con la cipolla affettata. Unire la salsa, e fare addensare.
A parte impastare le patate con il pecorino, il prezzemolo, un uovo e le varietà di pepe. Dosare di sale.
Preparare le polpette con un po' di impasto, schiacciare al centro e riempire con la salsiccia e un pezzetto di scamorza.
Passare nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e friggere.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

POLPETTE DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di carne tritata mista: maiale, vitello, pollo
150 gr di salsiccia sbriciolata dolce
2 uova
200 gr di farina
50 gr di pecorino duro
100 gr di scamorza grattugiata
250 gr di mollica di pane grattugiata
1 ciuffo di prezzemolo tritato
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

In una terrina unire carne, salsiccia, formaggi, un pizzico di sale, un filo di olio e impastare. Formare delle polpette fino ad esaurimento ingredienti. Passare nella farina, nelle uova sbattute, nella mollica di pane e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

POLPETTE DI RISO MARITATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di ricotta pecorina
200 gr di riso
1 uovo
pangrattato q.b.
pecorino duro
prezzemolo tritato
sale
olio di oliva

PER LA PASTELLA
acqua fredda frizzante q.b.
farina q.b.
1 uovo
sale

PREPARAZIONE

Cucinare il riso in acqua salata. Lasciare raffreddare. Impastare il riso con la ricotta, uova, pecorino, prezzemolo e un pizzico di sale. Formare le polpette e passare nella pastella, pangrattato e friggere.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Normale

POMODORI SECCHI ALLA CONTADINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr. di pomodori secchi
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Tenere i pomodori in acqua molto calda per circa 2 ore.
Successivamente lavare con acqua corrente. Strizzare, dosare di sale e friggere in padella con olio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

RAVIOLI FRITTI ALLA MARINARA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di alici
150 gr di mollica di pane grattugiata
pecorino duro
150 gr di provola
3 uova
150 gr di farina
1 sfoglia (vedere ricetta base)
1 trito d'aglio e prezzemolo
20 gr di pepe nero
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Insaporire le alici tagliate grossolanamente con una goccia d'olio e gli aromi.
In una ciotola incorporare il pesce con la mollica, un uovo, un po' di sale. Impastare.
Stendere la sfoglia e tagliarla a quadrati con la rondella.
Deporre su ognuno un po' di ripieno e chiudere i bordi. Friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SOUFFLET DI PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di prosciutto cotto
1 mozzarella
5 pelati
30 gr di n'duja piccante
olio d'oliva
sale

PER LA PASTELLA :
acqua fredda frizzante q.b.
1 uovo
150 gr d farina q.b.
1 cucchiaio di peperone dolce secco macinato
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Tritare il prosciutto, la mozzarella, i pelati, la n'duja e unirli alla pastella con un pizzico di sale.
Friggere il composto a cucchiaiate in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

ZUCCHINE ALLA CATALANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 fiori di zucca
80 gr di tonno all'olio sgocciolato
2 zucchine
1 uovo
pangrattato q.b.
1 spicchio d'aglio
2 fette di pane
olio d'oliva
sale

PER LA PASTELLA
acqua frizzante fredda q.b.
farina q.b.
1 uovo
sale

PREPARAZIONE

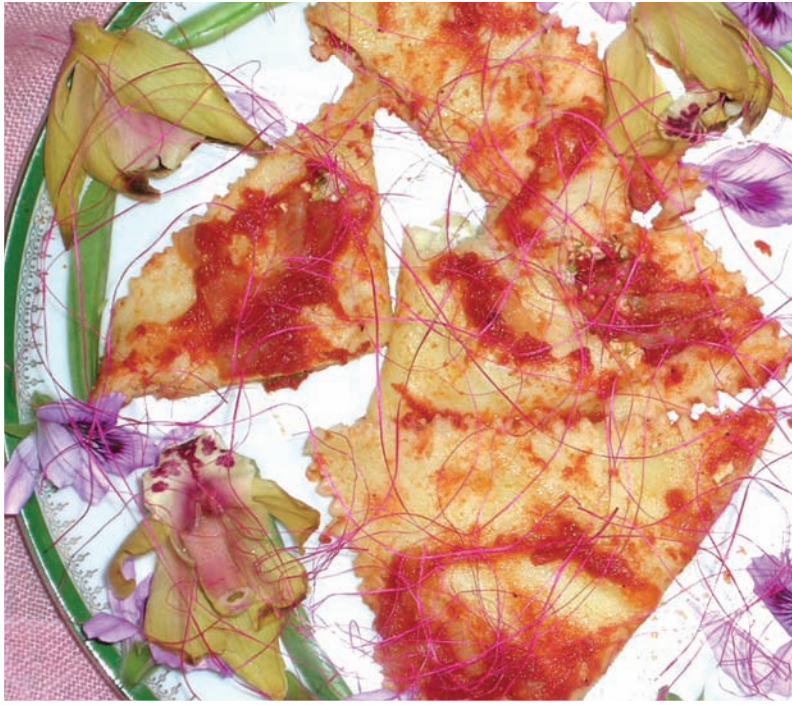
Lavare bene i fiori di zucca, sgocciolare e salare.
Affettare le zucchine e cuocere in padella con olio, aglio e un po' d'acqua. Le zucchine devono essere rapprese. Preparare la pastella. Tagliare a cubetti la mollica di pane e rosolare con un filo d'olio. Macinare. Unire il tonno (sgocciolato), le zucchine, il pane e l' uovo. Amalgamare. Farcire i fiori di zucca, passare nella pastella e friggere per qualche minuto.
NB: si possono farcire anche con risotto, prosciutto cotto, ricotta, carne, etc.

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 minuti

DIFFICOLTÀ

Media



I Primi piatti

AUSTERITA'
DI FAGIOLINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di fagiolini
200 gr di mollica di pane grattugiato
1 spicchio d'aglio
pecorino duro
basilico
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Cucinare i fagiolini in abbondante acqua salata. Scolare lasciando nella pentola un dito d'acqua.
Aggiungere, quindi, ai fagiolini la mollica, il pecorino, il basilico, l'aglio tritato e un filo d'olio.
Amalgamare il tutto sul fuoco fin quando il composto sarà rappreso.
Servire caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CARAMELLE DI CRÊPES

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di cicorie di campo
200 gr di pancetta affumicata
1 mestolo di sugo (vedere ricetta base)
100 gr di peperoni dolci, secchi e macinati
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di n'duja
30 gr di pecorino duro
1 porro
olio d'oliva
sale

PER LE CRÊPES
200 gr di farina
6 uova
1 bicchiere d'acqua
sale
1 filo d'olio

PREPARAZIONE

Preparare le crêpes.
A parte, pulire, lessare e strizzare le cicorie.
Rosolare con lo spicchio d'aglio e olio la pancetta tagliata a dadini, aggiungere le cicorie, il pecorino, la n'duja, il sale e farle insaporire.
Coprire le crêpes con un po' di verdura, unire le due estremità e legarle con un filo di porro precedentemente lessato.
Sistemare in una teglia unta, condire con il sugo e infornare per 10 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

CASERECCE ALLA CASARECCIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di caserecce
150 gr di pancetta fresca
150 gr di soppressata
150 gr di spianatina stagionata
6 carciofi sbollentati
160 gr di tonno all'olio sgocciolato
250 gr di sugo (vedere ricetta base)
cipolla bianca
pecorino duro
una spolverata di pepe nero
peperoncino piccante macinato
origano
1 trito di prezzemolo e aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti i salami e rosolarli con una goccia d'olio, l'aglio e la cipolla.
Aggiungere poi tutti gli ingredienti e portare a cottura.
A parte, lessare la pasta in abbondante acqua salata.
Saltarla in padella con il composto precedentemente preparato e il sugo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

DELIZIE DI BAVETTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di bavette
100 gr di pomodori secchi
150 gr di salsiccia fresca piccante
1 cucchiaio di n'duja piccante
pecorino duro
250 gr di pomodori pelati
1 trito d'aglio e prezzemolo
pepe nero
10 gr di peperoncino piccante macinato
2 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Sminuzzare i pomodori e sbriciolare la salsiccia.
Con una goccia d'olio e uno spicchio d'aglio, fare insaporire la salsiccia.
Aggiungere i pelati e, a metà cottura, unire le erbette e le varietà di pepe. Dosare di sale.
Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il preparato, il formaggio, la n'duja e farla saltare per alcuni minuti a fuoco vivo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

LINGUINE AI CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di linguine
6 carciofi
200 gr di mollica di pane grattugiata
3 cucchiai di pecorino duro
1 spicchio d'aglio
prezzemolo tritato
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire, tagliare i carciofi a listarelle e lessare in acqua salata. Scolare e conservare 2 mestoli d'acqua di cottura.
Unire alla mollica di pane, il pecorino, l'aglio, il prezzemolo tritato e il sale.
Aggiungere al composto l'acqua di cottura q.b. e 2 cucchiai di olio. Mantecare bene e portare a cottura fin quando la salsina sarà quasi densa.
Cucinare le linguine al dente, scolare e saltare in padella con i carciofi a fuoco vivo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

MACCARONCINI AI 4 SALAMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di maccheroncini
100 gr di spianatina stagionata
150 gr di salsiccia dolce
50 gr di guanciale
100 gr di capocollo
3 fette di pecorino tagliato a cubetti
pecorino duro
1 ciuffo di prezzemolo tritato
250 gr di pomodori pelati
1 manciata di patè di peperoncino piccante
olio d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

Per il condimento, tritare in maniera grossolana i salami e rosolarli in padella con un filo d'olio assieme al prezzemolo, al peperoncino e ai pomodori. Dosare di sale.
A parte, cucinare la pasta. Saltarla in padella per qualche minuto a fuoco vivo con i formaggi tagliati a dadini e il sughetto.

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

OCCHI DI ELEFANTE DAI MILLE COLORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di occhi di elefante
200 gr di cipolle di Tropea
10 fiori di zucca
1 zucchina
100 gr di spinaci freschi
1/2 bicchiere di vino bianco
pecorino duro
100 gr di mollica di pane grattugiata
250 gr di sugo (vedere ricetta base)
1 cucchiaio di farina
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Affettare cipolla, zucchina e soffriggere con gli spinaci e i fiori di zucca sminuzzati. Salare.
Evaporare con il vino e cuocere con l'aggiunta di acqua.
Terminare la cottura con il pane, pecorino e farina. Mescolare a fuoco vivo. Cucinare la pasta al dente e farcire con il ripieno. Sistemare il tutto in una teglia, condire con il sugo precedentemente preparato e infornare a 200° per 20 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PADELLA MEDITERRANEA DI FINOCCHIETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di finocchietti selvatici
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Tagliare e cuocere i finocchietti in acqua salata.
Scolare la verdura mettendo da parte un mestolo d'acqua di cottura.
In una padella, imbiondire l'aglio con olio, aggiungere i finocchietti, l'acqua di cottura messa da parte, salare e fare insaporire per bene.
Servire caldi con crostini.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

PASTA ALLA CORTIGIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sfoglia (vedere ricetta base)
150 gr di tonno all'olio sgocciolato
3 carciofi lessi
250 gr di salsa di pomodoro
250 gr di pelati
1 uovo
100 gr di pecorino duro
150 gr di pecorino fresco
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
3 foglie di basilico
1 manciata di origano e pepe nero
1/2 bicchiere di vino bianco
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Saltare in padella con olio, tonno e carciofi.
Aggiungere, poi, il pecorino fresco tagliato a dadini, l'uovo, l'origano, salare e amalgamare. Per il sugo, fare un soffritto con cipolla e aglio, aggiungere i pelati, la salsa ed evaporare con il vino. A metà cottura togliere dal fuoco e frullare. Continuare la cottura. Tagliare la sfoglia con una rondella in modo da ottenere dei dischi. Riporre il composto tra due dischi (fino ad esaurimento ingredienti) e cuocere in abbondante acqua salata. Scolare e condire col sugo e il formaggio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

45 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PASTA CASALINGA CON CICORIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di cicoria di campo
200 gr di guanciale
1 spicchio d'aglio
250 gr di sugo (vedere ricetta base)
30 gr di pecorino duro
olio d'oliva
sale

PER LA SFOGLIA
300 gr di farina
2 cucchiai di peperone dolce secco macinato
1 patata piccola lessa
acqua q.b.
sale

PREPARAZIONE

Lessare e strizzare la cicoria. Mettere da parte un mestolo di acqua di cottura. Rosolare con aglio e olio il guanciale tagliato a cubetti, buttare le cicorie, il pecorino, un pizzico di sale e insaporirle. Preparare la sfoglia, coprirla con la verdura e avvolgere. Sistemarla in una garza di lino infarinata, legare e cucinare in abbondante acqua salata per 45 minuti. Una volta fredda, affettarla, condire con il sugo e infornare per 15 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PENNE ALLA CAVOUR

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di penne
200 gr di spinaci di Vibo
200 gr di ricotta
2 uova
70 gr di pecorino duro
3/4 di salsa di pomodoro
1 mozzarella
2 spicchi d'aglio
1/2 cipolla bianca
1/2 bicchiere di vino bianco
1 macinata di pepe nero
basilico
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Cucinare gli spinaci in padella con olio, aglio e dosare di sale. Lasciare raffreddare. Unire uova, ricotta, spinaci e 2 cucchiai di pecorino. Salare e amalgamare. Imbiondire l'altro aglio e la cipolla con un filo d'olio; sfumare col vino. Aggiungere la salsa, il pepe nero, il basilico e portare a cottura. Lessare le penne in acqua salata, scolare e farcire con l'impasto preparato. Sistemare la pasta in una teglia e condire con il sugo e il pecorino restanti, la mozzarella tagliata a cubetti. Infornare per 20 minuti a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

45 minuti

DIFFICOLTÀ

Massima

RAVIOLI ECCEZIONALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di farina
250 gr di spinaci
500 gr di zucca
1 mozzarella
pecorino duro
1 uovo
1 mestolo di sugo già cotto
1 spicchio d'aglio
sale
olio d'oliva.

PREPARAZIONE

Lessare e frullare gli spinaci.
Preparare la sfoglia con farina, spinaci e uovo.
A parte, grattugiare la zucca e cucinarla in padella con olio, aglio e sale. Tagliare la sfoglia a quadrati, coprire con la farcia e formare i ravioli. Ungere una teglia, sistemare la pasta, condire con un mix di acqua e sugo. Infornare a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

45 minuti

DIFFICOLTÀ

Massima

RAVIOLI MALIZIOSI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sfoglia (vedere ricetta base)
300 gr di zucchine
150 gr di mozzarella
2 mestoli di sugo (vedere ricetta base)
pecorino duro
1 uovo
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire, tagliare a rondelle e saltare in padella per qualche minuto le zucchine con olio e aglio. Continuare, poi, la cottura con l'aggiunta di acqua calda q.b. Lasciare raffreddare. Mantecare alle zucchine pecorino, la mozzarella tagliata a dadini, l'uovo e dosare di sale. Stendere la sfoglia e tagliarla a quadrati. Deporvi della farcitura e sigillare bene i bordi. Sistemare i ravioli in una teglia, condire con il sugo e pecorino. Aggiungere un po' d'acqua, e infornare per 30 minuti a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 minuti

DIFFICOLTÀ

Massima

RIGATONI ALLA GIUSY

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di rigatoni
100 gr di carne di maiale macinata
50 gr di salsiccia dolce
150 gr di caciocavallo stagionato
1 fetta di pane ammollato e ben strizzato
2 uova
500 gr di pomodori pelati
pecorino duro
una spolverata di origano, pepe nero e peperoncino piccante
1/2 cipolla bianca
1 trito d'aglio e prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Preparare le polpette con carne, salsiccia, pane, un uovo, una manciata di pecorino, trito, origano, pepe nero, peperoncino e sale. Friggere. Tagliare a dadini il caciocavallo. Preparare il sugo facendo rosolare la cipolla e l'aglio nell'olio, aggiungendo, poi, i pelati ed evaporando tutto con il vino. Portare, quindi, a cottura. A parte lessare la pasta. Riempire ogni rigatone con polpettine e caciocavallo passati nell'uovo sbattuto. Sistemarli in una teglia, condire con il sugo e il formaggio rimasto e infornare per 30 minuti a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

35 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

RIGATONI ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di rigatoni
1 melanzana
3 zucchine
1 peperone
150 gr di pancetta tesa
pecorino duro
150 gr di mollica di pane grattugiata
80 gr di tonno all'olio
500 gr di pomodori pelati
1 ciuffo di prezzemolo tritato con 1 spicchio d'aglio
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Affettare le verdure e rosolarle con il trito d'aglio e prezzemolo.
Versare i pelati e portare a cottura.
Cucinare i rigatoni e farli insaporire per qualche minuto a fuoco basso con le verdure aggiungendo la mollica, il formaggio e la pancetta tagliata a dadini.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

RISO VELLUTATO AI FINOCCHIETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di finocchietti selvatici
200 gr di riso
200 gr salsiccia di polmone
150 gr di pomodori pelati
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare i finocchietti insieme alla salsiccia.
Scolare la verdura mettendo da parte due mestoli d'acqua di cottura.
Quando il riso è al dente, farlo insaporire con la verdura, la salsiccia, il formaggio e i pelati nell'acqua di cottura messa da parte precedentemente e dosare di sale.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SACCHETTI DI CRÊPES

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di zucchine
3 acciughe
1 mestolo di brodo vegetale
1 uovo
pecorino duro
150 gr di pane grattugiato
1 porro
1 spicchio d'aglio
prezzemolo tritato
olio d'oliva
sale

PER LE CRÊPES
6 uova
200 gr di farina
1 filo di olio
1 bicchiere di acqua
sale

PREPARAZIONE

Preparare le crêpes con gli ingredienti. Tagliare le zucchine a rondelle, rosolare con olio, aglio e salare. Portare a cottura. Rifinire con pecorino. Passare al mixer acciughe e prezzemolo. Aggiungerli alle zucchine con uova, pane, un pizzico di sale e amalgamare. A parte sbollentare il porro. Deporre un pò di composto al centro della crêpe e legare con un filo di porro dando la forma di un sacchetto. Sistemare in una pirofila unta, irrorare con il brodo e infornare per 20 minuti a 200°

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SFOGLIA ALLA MANIERA DEL CUCINIERE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sfoglia (vedere ricetta base)
4 peperoni grandi
1 scamorza
1/2 kg di tacchino
1 mestolo di sugo (vedere ricetta base)
1 patata
sedano
mollica di pane grattugiata
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Preparare il brodo con la carne, il sedano e la patata. Salare. Friggere i peperoni, spellarli, togliere i semi e salare. Stendere la sfoglia e coprire con i peperoni tritati, la scamorza affettata, la mollica di pane (condita con un filo d'olio) e una spolverata di pecorino. Arrotolare. Tagliare il rotolo a fette larghe, condire con il brodo di carne (quanto basta per la cottura) e il sugo. Infornare per 30 minuti a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

90 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SOUPE CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di bietola
200 gr di finocchietti di campo
1 spicchio d'aglio
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Cucinare i finocchietti in acqua salata. A circa metà cottura aggiungere la bietola.
Dopo averle scolate, insaporire le verdure con olio e aglio.
Se necessario aggiungere un mestolo di acqua di cottura e lasciare addensare.
Servire la zuppa calda con dei crostini.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

SPAGHETTI AL RUBICONDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di spaghetti
100 gr di peperone dolce secco macinato
1 cucchiaio di n'duja
patè di peperoncino
pecorino duro
1 ciuffo di prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Soffriggere l'aglio e il prezzemolo con l'olio; aggiungere il peperoncino, la n'duja e cucinare per alcuni minuti a fuoco basso.
Cuocere la pasta e saltarla in padella con l'intingolo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

10 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

TAGLIATELLE DI CAVOLI NERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di farina
200 gr di cavoli neri
pecorino grattugiato
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Pulire e lessare i cavoli.
Frullare. Con la farina e i cavoli preparare una sfoglia sottile.
Tagliare le tagliatelle e cucinare in abbondante acqua salata.
Scolare e condire con formaggio e olio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

35 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

TRIANGOLI ALLA ZITANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sfoglia (vedere ricetta base)
150 gr di asparagi
200 gr di ricotta
pecorino duro
1 uovo
1/2 lt. di sugo (vedere la ricetta base)
2 foglie di basilico
1/2 cipolla bianca
1 manciata di pepe nero
1 rametto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio in camicia
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare gli asparagi in acqua salata. Insaporire, poi, con uno spicchio d'aglio e la cipolla. Lasciare raffreddare. Unire asparagi, ricotta, pecorino, uovo, pepe nero e amalgamare. Tagliare la sfoglia a triangoli zigrinati, deporvi il ripieno e chiudere con altra pasta. Cuocere in acqua salata, scolare e condire con il sugo e il restante formaggio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

ZITONI ALLA FRANCESCANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di zitoni
300 gr di cipolle di Tropea
10 fiori di zucca
1/2 bicchiere di vino bianco
1 cucchiaio di farina
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

In una padella, rosolare le cipolle affettate e i fiori sminuzzati con olio; evaporare con il vino. Aggiungere acqua q.b. e portare a cottura.
Rifinire con la farina, abbondante pecorino e mescolare a fuoco vivo per qualche minuto. Scolare la pasta al dente e saltare in padella con le verdure.
Rifinire con una manciata di pecorino.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

I Secondi piatti

ALICI ALLA DIAVOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 kg di alici
250 gr di farina
pecorino duro
40 gr di peperone dolce secco macinato
20 gr di peperoncino piccante macinato
1 trito di prezzemolo e aglio
pepe nero
2 uova
origano
acqua fredda frizzante q.b.
mollica di pane grattugiata q.b.
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire e salare le alici. A parte, formare una pastella densa con tutti gli ingredienti. Buttare le alici, passarle nella mollica e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

ALICI
ALLA PISACANE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di alici
250 gr di mollica di pane grattugiata
150 gr di provola
1 mozzarella
1 cucchiaio di n'duja
1 trito d'aglio e prezzemolo
30 gr di origano
50 gr di pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Togliere le lische alle alici e salare. A parte, mescolare trito, pane, n'duja, origano e pecorino. Ungere una teglia, formare prima uno strato di pesci, di formaggi tagliati a dadini e poi uno di composto. Bagnare con un mix di olio e acqua tiepida. Infornare a 200° fino a doratura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

BAULETTI DI CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi
200 gr di caciocavallo affettato sottile
150 gr di prosciutto cotto
mollica di pane grattugiata q.b.
1 mozzarella
2 uova
2 mestoli di sugo (vedere ricetta base)
100 gr di farina
pecorino duro
1 trito d'aglio e prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire, lessare in acqua salata e tagliare a spicchi i carciofi.
Farli insaporire con olio, aromi e formaggio per 5 minuti a fuoco vivace. Raffreddare.
Avvolgere ciascuno spicchio in una fetta di caciocavallo, di prosciutto e fermare con uno stecchino.
Infarinare, passare nelle uova sbattute, nella mollica e friggere in abbondante olio caldo. Sistemare i carciofi in una teglia, condire con il sugo. Rifinire con una fetta di mozzarella e infornare.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

BAULETTI DI MORTADELLA ALLA CAMPAGNOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di mortadella (fette spesse)
300 gr di zucchine
100 gr di felciata grattugiata
100 gr mollica di pane grattugiata
1 cucchiaio di farina
3 cucchiai di pecorino duro
3 uova
pangrattato
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo tritato
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare a rondelle le zucchine. Farle insaporire con aglio e olio. Continuare la cottura con l'aggiunta di un po' d'acqua calda finché le zucchine saranno rapprese. Unire zucchine, pecorino,mollica, un uovo, prezzemolo. Dosare di sale e impastare. Tagliare ciascuna fetta di mortadella a metà e farcirla con il ripieno, una fettina sottile di caciocavallo e una spolverata di felciata. Avvolgere, passare nell'uovo, nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

BIETOLA DAI MILLE GUSTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di bietole
200 gr di capocollo tritato
150 gr di carne di maiale tritata
150 gr di tonno all'olio
300 gr di mollica di pane grattugiata
200 gr di caciocavallo
2 uova
2 patate lesse
1 mestolo di salsa di pomodoro
30 gr di peperone dolce secco macinato
15 gr di pepe nero
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Rosolare la carne di maiale con la salsa. Lessare le bietole in acqua salata; insaporire a fuoco vivo con olio, metà trito, pecorino, peperoncino, pepe nero e patate schiacciate. Fare un mix di capocollo e tonno. Ungere una pirofila, alternare uno strato di verdura ad uno di tonno e capocollo, di caciocavallo tagliato a fette e di carne tritata. Rifinire con il mix di pane,pecorino e trito rimasto. Pennellare con le uova sbattute; condire con un filo d'olio e uno spruzzo d'acqua. Infornare per 30 minuti a 200°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

BOCCONCINI DI TACCHINO CAPRICCIOSI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di petto di tacchino
300 gr di carne di maiale tritata
150 gr di salsiccia sbriciolata
10 fette di pancetta fresca
1 uovo
150 gr di scamorza
pecorino duro
100 gr di mollica di pane grattugiata
1 bicchiere di salsa di pomodoro
1/2 di bicchiere di vino bianco
1/2 cipolla bianca
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Rosolare nell'olio il trito di cipolla, aglio e prezzemolo con la salsiccia e la carne tritata.
Aggiungere la salsa e continuare la cottura. Se necessario versare un po' d'acqua calda.
Fare raffreddare. Unire alla carne il pane, il pecorino e l'uovo. Salare.
Con l'impasto e un pezzetto di scamorza coprire le fette di tacchino.
Arrotolare e avvolgere con le fette di pancetta.
Fare dorare nell'olio, sfumare con il vino e continuare la cottura.
Condire i bocconcini con il sugo di cottura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

35 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

BOMBE DI SPATOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 gr di spatola filettato
8 fette di prosciutto crudo
150 gr di provolone
300 gr di patate
200 gr di riso
2 uova
pecorino duro
pangrattato q.b.
10 gr di pepe nero
20 gr di origano
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio tritati
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Togliere le lische dal pesce, tagliare a fettine della lunghezza di 8 cm ciascuna. Salare.
A parte, lessare e schiacciare le patate. Saltarle in padella con olio, origano, pepe, prezzemolo e pecorino per qualche minuto.
Lasciare raffreddare e impastare, poi, con un uovo.
Cucinare il riso in abbondante acqua salata, freddare e mantecare col pecorino e un uovo.
Coprire i tranci di pesce con del prosciutto e del composto. Avvolgere su se stessi.
Coprire con il riso gli involtini, passare nel pangrattato e friggere.

TEMPO DI PREPARAZIONE

50 Minuti

DIFFICOLTÀ

Massima

CANNUOLI DI CRUDO CON CIPOLLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di cipolle di Tropea
100 gr di prosciutto crudo
150 gr di mollica di pane grattuggiata
30 gr di pecorino duro
2 uova
20 gr di patè di peperoncino piccante
1 trito d'aglio e prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare le cipolle in acqua salata.
Affettare e avvolgere ogni pezzetto di cipolla con il prosciutto crudo.
Passare nelle uova sbattute e nel mix di pane, peperoncino, pecorino e trito.
Friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CARCIOFI AL GUSTO DELLO CHEF

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi
200 gr di carne frullata mista
100 gr di salsiccia frullata
200 gr di mollica di pane grattugiata
50 gr di pecorino fresco grattugiato
150 gr di mozzarella
1/4 di sugo già pronto (vedere ricetta base)
2 uova
1 mazzetto di prezzemolo tritato
olio d'olio
sale

PREPARAZIONE

Pulire, tagliare a metà e lessare in acqua salata i carciofi.
A parte, unire la carne, la salsiccia, un uovo, il formaggio, il prezzemolo, un filo d'olio, sale e amalgamare.
Deporre un po' di composto nelle foglie e all'esterno dei carciofi, passare nell'uovo sbattuto, nella mollica di pane (2 volte).
Friggere in abbondante olio caldo. Sistemare in una pirofila, bagnare di sugo, rifinire con un pezzetto di mozzarella e infornare per 10 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CARCIOFI VELLUTATI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi
mollica di pane grattugiata q.b.
150 gr di caciocavallo
2 uova
250 gr di sugo (vedere ricetta base)
1 ciuffo di prezzemolo
2 foglie di basilico tritato
30 gr di pecorino duro
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi, tagliare a metà e lessare in acqua salata.
A parte, unire e amalgamare la mollica, il prezzemolo e il basilico tritati, il pecorino e la scamorza tagliata a dadini.
Allargare le brattee e farcire con il composto.
Passare nelle uova sbattute e rosolare nell'olio.
Deporli in un tegame, versare il sugo, acqua calda e continuare la cottura in forno per 30 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

CESTELLE DI CIPOLLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 cipolle rosse di Tropea
150 gr di mollica di pane grattugiata
2 uova
150 gr di tonno all'olio sgocciolato
pecorino duro
1 ciuffo di prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare le cipolle in acqua salata.
A parte, unire mollica, tonno, prezzemolo tritato, pecorino e amalgamare. Farcire ogni foglia (di cipolla) con il ripieno; rifinire con le uova sbattute. Dopo averle condite con un mix di acqua e olio, infornare a 200° per 20 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

COSCE DI POLLO ALLA PAESANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 cosce di pollo
150 gr di scamorza
100 gr di carne tritata di maiale
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di vino bianco
30 gr di prezzemolo tritato
100 gr di mollica di pane grattugiata
1 cucchiaio di pecorino duro
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Incorporare la mollica di pane con la carne tritata, la scamorza tagliata a cubetti, il prezzemolo, il pecorino e un pizzico di sale.
Disossare le cosce, aprirle, batterle e farcire con il ripieno. Avvolgere e legare con spago da cucina. Rosolarle nell'olio con l'aglio, sfumare con il vino e cuocere. Al momento di servire, slegare l'involtino, tagliare a fette e condire con il sugo di cottura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

40 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

COTOLETTE DI PEPERONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 peperoni grandi e carnosi
2 uova
pecorino duro
100 gr di farina
1 trito d'aglio e prezzemolo
mollica di pane grattugiata q.b.
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Arrostire e pulire bene i peperoni. Tagliare prima a fette lunghe e poi a metà. Salare. Mantecare la mollica con formaggio, trito e un po' di sale. Passare i peperoni nella farina, nelle uova sbattute, nella mollica e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

COTOLETTE DI SPATOLA ALLA VASCO DE GAMA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di filetto di spatola
200 gr di pomodori pelati sminuzzati
300 gr di mollica di pane grattugiata
pecorino duro
2 uova
150 gr di farina
1 mazzetto di prezzemolo tritato grossolanamente
1 spicchio d'aglio tritato
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Unire 150 gr di pane, formaggio, prezzemolo e aglio. Amalgamare bene. Fare la pastella con le uova e i pelati. Tagliare il filetto a tranci, salare, infarinare e passare nella pastella e nel pane rimasto.
Friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

DENTICE ALL'ARCOBALENO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 dentice filettato
1 zucchina
8 fiori di zucca
100 gr di salsiccia dolce sbriciolata
4 carciofi
1 manciata di pepe nero e di peperoncino piccante macinato
1 trito di prezzemolo e aglio
1 manciata di origano
pecorino duro
1/2 cipolla bianca
10 gamberi sgusciati
1 uovo
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Rosolare in padella con olio la cipolla, la zucchina e i fiori di zucca tagliati a rondelle sottili, i carciofi sminuzzati, la salsiccia, i gamberi, gli aromi e il formaggio. Portare a cottura. Successivamente, preparare l'impasto aggiungendo l'uovo e dosare di sale. Spolverare il pesce con l'origano e il mix di peperoncini; coprire con la farcia , avvolgere e fermare con uno stecchino. Ungere una teglia, sistemarvi il dentice, irrorare con un filo d'olio e acqua calda. Infornare per 20 minuti a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

DENTICE ALLA PECORAIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 filetti di dentice
2 fette di prosciutto crudo
150 gr di mollica di pane grattugiata
100 gr di pecorino fresco
200 gr di spinaci saltati in padella
pecorino duro
1 uovo
20 gr di peperoncino piccante macinato
1 manciata di origano e pepe nero
1 trito d'aglio e prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Fare un mix di mollica, pecorino, aromi e uovo. Dosare di sale e amalgamare. Salare i filetti e coprire col prosciutto, gli spinaci, una manciata di composto e del pecorino sminuzzato; avvolgere e fermare con uno stecchino. Ungere una teglia, sistemarvi il dentice, condire con una goccia d'olio e bagnare con un po' d'acqua.
Infornare per 25 minuti a 180°

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

FRITTURA DI PESCE IMPANATO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di pesce per frittura
pecorino duro
2 uova
mollica di pane grattugiata q.b.
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Fare un mix di pane e pecorino. Salare.
Pulire il pesce, salare, passare nelle uova sbattute, nel mix di mollica e formaggio e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

10 Minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

GIROTONDO DI VITELLO CON SPINACI E CIPOLLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 kg di girello di vitello
200 gr di spinaci freschi di Vibo
200 gr di cipolla di Tropea
250 gr di farina
30 gr di pecorino duro
1/2 bicchiere di vino bianco
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

In una padella, rosolare l'aglio con l'olio; unire la cipolla affettata e gli spinaci. Dosare di sale e portare a cottura. Qualche minuto prima di togliere dal fuoco, aggiungere un cucchiaio di farina, il formaggio e mescolare a fuoco vivo. Con la carne ricavare dei medaglioni, salare, infarinare e rosolare con poco olio. Evaporare col vino. (Aggiungere acqua se necessario). Alla fine della cottura, versare due cucchiai di farina e mantecare a fiamma viva. Coprire la carne con le verdure, condire con la sua salsina e servire.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

INVOLTINI ALLA MONTANARA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

6 fette di prosciutto cotto
200 gr di riso
1/2 lt di brodo di carne
2 uova
150 gr di scamorza
pecorino duro
1 mestolo di sugo (vedere ricetta base)
mollica di pane grattugiata q.b.
olio d'oliva
sale

PER LA PASTELLA
acqua fredda frizzante q.b.
200 gr di farina
sale
2 uova

PREPARAZIONE

Cucinare il riso nel brodo di carne e lasciare raffreddare. Mantecare al risotto due tuorli, pecorino, sugo e un po' di sale. Con una manciata del composto e una fetta di scamorza coprire ciascuna fetta di prosciutto. Chiudere a fagottino. Passare nella pastella, nella mollica e friggere in abbondante olio caldo.

TEMPO DI PREPARAZIONE

90 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

INVOLTINI DI SPATOLA ALLA CALABRESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di filetto di spatola
200 gr di mollica di pane grattugiata
150 gr di prosciutto crudo
10 fette di melanzane gratinate
2 uova
200 gr di caciocavallo affettato
pecorino duro
150 gr di pangrattato
prezzemolo
1 spicchio d'aglio tritato
pepe nero
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Unire alla mollica di pane il pecorino, il prezzemolo e l'aglio tritati, una spolverata di pepe nero, un filo d'olio e regolare di sale. Amalgamare. Coprire i filetti già salati e tagliati a tranci della lunghezza di circa 10 cm con l'impasto, una fetta di caciocavallo, di prosciutto, di melanzana e una spolverata di pecorino. Arrotolare e fissare con gli stecchini. Passare nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggere in abbondante olio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PASTICCIO DI FINOCCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di finocchi
300 gr di salsiccia sbriciolata dolce
pecorino grattugiato
200 gr di mollica di pane grattugiata
200 gr di pomodori pelati sminuzzati
sale
olio d'oliva

PREPARAZIONE

Lessare in acqua salata i finocchi tagliati a pezzetti. Una volta freddi unire tutti gli ingredienti e amalgamare.
Oleare una teglia, sistemare il composto e infornare a 180° fino a doratura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PEPERONI AI FORMAGGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 peperoni grossi e carnosi
200 gr di ricotta
1 tuorlo d'uovo
pecorino duro
1 mozzarella
100 gr. di felciata
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Abbrustolire i peperoni. Spellarli, aprirli e togliere tutti i semi e i filamenti. Dividere ogni peperone in quattro parti e su ognuna stendere un po' di ricotta già amalgamata col tuorlo d'uovo, la felciata, la mozzarella e il pecorino grattugiato. Avvolgere i peperoni e sistemarli in una pirofila leggermente unta. Disporre su ciascun involtino una fetta sottile di scamorza.
Infornare a 180° e togliere quando il formaggio sarà stemperato.

TEMPO DI PREPARAZIONE

40 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

POLPETTONE GUSTOSO DI PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di patate
200 gr di caciocavallo grattugiato
300 gr di carne di maiale tritata
1 mozzarella
2 uova
150 gr di scamorza grattugiata
200 gr di farina
1/2 lt di sugo (vedere ricetta)
1/2 bicchiere di vino bianco
1/2 cipolla bianca
pepe nero
pecorino duro
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Lessare, salare e schiacciare le patate. Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio, unire la carne e un pizzico di sale. Sfumare con il vino, aggiungere un mestolo di sugo e fare addensare. Mantecare la carne con l'uovo. Impastare a parte la purea con la farina, un uovo, il pecorino, il pepe nero e sale. Preparare la sfoglia, pennellare di sugo, coprire con carne e formaggi. Arrotolare. Sistemare il polpettone in una garza di lino infarinata e legare con spago da cucina. Deporlo in una tortiera coperta di acqua salata e cuocere per 50' a fuoco vivo. Una volta freddo affettare, pennellare di sugo, spolverizzare di pecorino e infornare per 15' a 180°.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

PORTAFOGLI DI TACCHINO ALLA LUCULLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 fette di tacchino
8 fette di zucchine gratinate
1 mozzarella
4 fette di prosciutto cotto
150 gr di tonno all'olio ben sgocciolato
4 fette di caciocavallo
1/2 bicchiere di vino bianco
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Su una fetta di carne stenderne una di caciocavallo, due di zucchine, una di mozzarella, una di prosciutto cotto e tonno. Coprire, poi, con altra fetta di carne e unire con degli stecchini. Continuare fino ad esaurimento ingredienti. Rosolare ed evaporare col vino, aggiungere acqua calda q.b. e cucinare in forno a 200° per 30 minuti. Condire con il sughetto e servire caldi.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

SCALOPPINE MITICHE DI TACCHINO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di petto di tacchino
100 gr di carne di maiale tritata
100 gr di salsiccia dolce sbriciolata
150 gr di pecorino fresco
100 gr di provola grattugiata
80 gr pecorino duro
150 gr di farina
1 fetta di pane bagnata e strizzata
2 uova
1 trito d'aglio e prezzemolo
una spolverata di origano, pepe nero, n'duja
peperoncino piccante macinato
1/2 bicchiere di vino bianco
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Preparare delle polpettine con carne, salsiccia, pane, trito, 50 gr di pecorino, un uovo, n'duja, trito, spezie e sale. Rosolare in olio caldo. A parte, passare il tacchino già salato nel mix di farina e restante pecorino grattugiato. Friggere. Sfumare, poi, con il vino. Coprire le fette di tacchino alternando il pecorino fresco tagliato sottile, le polpettine passate nell'uovo sbattuto e di nuovo una fetta di pecorino. Chiudere a portafoglio fermando con un stecchino. Ungere una teglia, sistemarvi la carne e infornare a 200° per 20 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SCAMPI ALLA PESCATRICE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 scampi
300 gr di mollica di pane grattugiata
1 trito abbondante di prezzemolo con 1 spicchio d'aglio
pecorino duro
3 uova
origano
1 spolverata di pepe nero
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Pulire gli scampi e aprire bene la parte centrale e salare.
A parte mantecare pane, trito, pecorino, origano, pepe, 2 uova e un filo di olio. Condire gli scampi con il ripieno e pennellare con il restante uovo sbattuto. Sistemarli in una teglia unta, condire con un mix d'olio e acqua. Infornare a 200° fino a doratura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 Minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SPADA
MARE E MONTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 fette di pesce spada
pecorino duro
100 gr di caciocavallo stagionato
100 gr di mollica di pane grattugiata
100 gr di scamorza
20 gr di n'duja
1 trito di prezzemolo
1 spolverata di origano e pepe nero
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Salare il pesce. Preparare un composto di mollica, n'duja, prezzemolo, aglio, origano, pepe e formaggi tagliati a cubetti.
Coprire le fette di pesce spada, avvolgere e fermare con uno stecchino. Sistemare gli involtini in una teglia unta, condire con un filo d'olio, bagnare con una goccia d'acqua e infornare a 200° per 20 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 Minuti

DIFFICOLTÀ

Media

SPEZZATINO DI POLLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di fegatini
200 gr di trippa
12 mazzacorde
1/2 bicchiere di vino bianco
1 spolverata di origano
250 gr di salsa di pomodoro
1 ciuffo di prezzemolo
1/2 cipolla
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Rosolare i fegatini e la trippa tagliati a pezzetti, le mazzacorde con cipolla affettata e olio.
Evaporare con il vino. Aggiungere la salsa, l'origano e il prezzemolo. Portare a cottura. Servire caldi con crostini di pane.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

TACCHINO AGRESTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di petto di tacchino
150 gr di prosciutto crudo
200 gr di scamorza
100 gr di pomodori secchi tritati
2 uova
150 gr di farina
pecorino duro
1 ciuffo di prezzemolo tritato
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Tagliare la carne a strisce larghe circa 3 cm, passare nel mix di farina, pecorino e uova sbattute. Friggere. Prendere un pezzetto di carne, coprire con una fetta di scamorza, una spolverata di pomodori secchi e avvolgere con del prosciutto. Ungere una teglia, sistemare il tacchino, bagnare con bicchiere d'acqua, coprire con una grattugiata di scamorza e infornare a 180° per 20 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE

25 minuti

DIFFICOLTÀ

Minima

TACCHINO ALLA DARTAGNAN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 fette di petto di tacchino
4 fette di prosciutto crudo
300 gr di cipolla di Tropea
pecorino duro
150 gr di felciata
1 cucchiaio di farina
bicchiere di vino bianco
1 macinata di pepe nero e peperoncino piccante
2 foglie di basilico
2 rametti di prezzemolo
olio d'oliva
sale

PREPARAZIONE

Dorare con olio le cipolle affettate. Sfumare con il vino; unire pepe nero, sale e acqua q.b. Ultimare la cottura con l'aggiunta del peperoncino piccante e farina. Coprire le fette di carne col composto e pezzi di felciata. Arrotolare e fermare con stecchini. Rosolare con olio, aggiungere acqua q.b., prezzemolo e basilico. Infornare a 200° fino a doratura e condire con il suo sughetto.

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

DIFFICOLTÀ

Media

TACCHINO DEL CACIARO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 fetta di petto di tacchino da 200 gr
150 gr di mollica di pane grattugiata
200 gr di formaggi misti (pecorino fresco, scamorza, caciocavallo)
4 fette di melanzane gratinate
30 gr di prezzemolo frullato
olio di oliva
sale

PREPARAZIONE

Salare la carne e, alternando a strati, coprirla con melanzane, mollica di pane, formaggi affettati e prezzemolo. Arrotolare e legare con spago da cucina. Rosolare con un filo d'olio, aggiungere acqua calda e portare a cottura. Affettare e condire con il sughetto di cottura.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 Minuti

DIFFICOLTÀ

Media

Parghelia La Pizzuta (Vv)

Chiesa S.Marco
Rossano (Cs)

INDICE

Presentazione pag.6
Premessa pag.12
Il perchè di un libro sulla gastronomia calabrese pag.18
Quando passione è sinonimo di gastronomia pag.22
Tradizioni di casa nostra pag.26
I salumi di Calabria pag.38
I formaggi ovvero i gioielli di Calabria pag.44
Il caciocavallo silano pag.50
Il pecorino, il principe della tavola pag.52
Delizie di Calabria, la cipolla di Tropea pag.54
Sua maestà il peperoncino pag.58
Il peperone di Roggiano pag.62
L'altra ricchezza di Calabria, l'olio di oliva pag.64
Il nettare di Calabria pag.74
Il tesoro di Alarico è sull'altoTirreno, il Cedro di Calabria pag.78

Invito alla gastronomia pag.80
Appendice pag.88
La mia sfoglia, il sugo a modo mio pag.89

Gli antipasti pag.91
Alici alla primula rossa pag.92
Assaggi di Diamante pag.94
Bietola alla speranza pag.96
Carciofi del pastore pag.98
Cestini di pasta sfoglia scricchiolanti pag.100
Coppette di riso alla campagnola pag.102
Crocchette di riso all'antica maniera pag.104
Frittelle del sormione pag.106
Frittelle di tonno al rosso di sera pag.108
Funghi di patate pag.110
Gambi di bietola croccanti pag.112
Gnocchi fritti della nonna pag.114
Pallottole di carne pag.116
Peperoni agli antichi sapori pag.118
Polpette alla Colombo pag.120
Polpette di patate pazze pag.122
Polpette di carne pag.124
Polpette di riso maritato pag.126
Pomodori secchi alla contadina pag.128
Ravioli fritti alla marinara pag.130
Soufflet di prosciutto cotto pag.132
Zucchine alla catalana pag.134

I Primi piatti pag.137
Austerità di fagiolini pag.138
Caramelle di crêpes pag.140
Casarecce alla casareccia pag.142
Delizie di bavette pag.144
Linguine ai carciofi pag.146
Maccaroncini ai 4 salami pag.148
Occhi di elefante dai mille colori pag.150
Padella mediterranea di finocchietti pag.152
Pasta alla cortigiana pag.154
Pasta casalinga con cicoria pag.156
Penne alla Cavour pag.158
Ravioli eccezionali pag.160
Ravioli maliziosi pag.162
Rigatoni alla Giusy pag.164
Rigatoni alla Mediterranea pag.166
Riso vellutato ai finocchietti pag.168
Sacchetti di crêpes pag.170
Sfoglia alla maniera del cuciniere pag.172
Soupe con verdure pag.174
Spaghetti al rubicondo pag.176
Tagliatelle di cavoli neri pag.178
Triangoli alla zitana pag.180
Zitoni alla francescana pag.182

I Secondi piatti pag.185
Alici alla diavola pag.186
Alici alla pisacane pag.188
Bauletti di carciofi pag.190
Bauletti di mortadella alla campagnola pag.192
Bietola dai mille gusti pag.194
Bocconcini di tacchino capricciosi pag.196
Bombe di spatola pag.198
Cannuoli di crudo con cipolla pag.200
Carciofi al gusto dello chef pag.202
Carciofi vellutati pag.204
Cestelle di cipolla pag.206
Cosce di pollo alla paesana pag.208
Cotolette di peperoni pag.210
Cotolette di spatola alla Vasco de Gama pag.212
Dentice all'arcobaleno pag.214
Dentice alla pecoraia pag.216
Frittura di pesce impanato pag.218
Girotondo di vitello con spinaci e cipolla pag.220
Involtini alla montanara pag.222
Involtini di spatola alla calabrese pag.224
Pasticcio di finocchi pag.226
Peperoni ai formaggi pag.228
Polpettone gustoso di patate pag.230
Portafogli di tacchino alla Lucullo pag.232
Scaloppine mitiche di tacchino pag.234
Scampi alla pescatrice pag.236
Spada mare e monti pag.238
Spezzatino di pollo pag.240
Tacchino agreste pag.242
Tacchino alla Dartagnan pag.244
Tacchino del caciaro pag.246